

Mais encore: « Je ne pense pas par moi-même, mais mes pensées me sont dictées » selon la méditation "indiquée"; dans tous les cas, je ne suis pas "sujet "c'est-à-dire moi-même, avec mon intelligence qui agit en conformité avec le vouloir de Dieu, mais "objet"; ou encore je suis totalement assujettie, par toutes ces pratiques et doctrines du yoga.

Au début, j'ai l'impression que je suis plus "zen"; moins démonstrative et moins émotive, alors qu'intérieurement je bouillonne; puis je suis pleine d'orgueil, qui ne repose sur rien de vrai; je suis "colère" par rapport à mes congénères "qui ne comprennent rien"; je deviens l'objet de diverses manifestations inhabituelles, je ne contrôle plus mes émotions, je ne contrôle plus du tout ma volonté; j'ai des impulsions qui me font agir contre moi-même, tandis que je crois trouver l'éveil, et pour finir je tombe gravement malade.

Voilà tout ce que promet le ou les yogas, c'est du pareil au même, et c'est très très très méchant

Si le père Verlinde, d'autres et moi-même ne décrivons pas ces pouvoirs, et ces manifestations étranges, c'est que c'est bien loin d'être enviable que cet état-là, c'est creux; Jésus lui, donne sens à ma vie.

Denis. Un grand merci, Bérange pour avoir répondu à ma demande. Votre réponse témoigne des dégâts occasionnés par le yoga qui apparaît au premier abord comme une simple gymnastique de décontraction. Que le Seigneur vous bénisse et vous garde.

Existe-t-il un yoga chrétien ?

Vous citez l'expression "yoga chrétien". Je la trouve contradictoire.

En orient, le Karma, l'enchaînement des vies, la réincarnation, est vécue comme une sorte de malédiction. Le yoga, par l'exercice de

postures et la maîtrise du souffle, permet d'en sortir. Il fait parvenir à des états modifiés de conscience, et au "plongeon" dans l'énergie cosmique. Autrement dit, par une technique longuement mise en œuvre, on se fait "sauter" dans l'Un... C'est une sorte d'échappatoire à la force du poignet.

Rien à voir avec l'accueil de la miséricorde du Père obtenue par l'acte rédempteur de Jésus (sa mort sur la croix, sa résurrection, et le don de l'Esprit Saint), qui me fait entrer dans la vie éternelle dès maintenant et la promesse de la résurrection dans la gloire divine.

Aucun besoin de postures, ni de maîtrise du souffle, pour prier chrétiennement: il s'agit de laisser l'Esprit de Dieu nous entraîner à une communion de cœur avec Jésus et avec son Père. Rien à voir avec "faire le vide". Ni avec l'ouverture des chakras ou la montée de la kundalini...

La grande tradition mystique de l'Église, représentée au premier plan par les grands maîtres du Carmel, Saint Jean de la Croix, Sainte Thérèse d'Avila, mais aussi Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus, nous propose de "faire oraison", d'entrer dans la "contemplation"... Ils ont déjà balisé le cheminement: voir la "Montée du Carmel" de Jean de la Croix, et le "Château Intérieur" de Thérèse d'Avila...

Si des prêtres, dominicain ou carme, pensent aider en assaisonnant la prière chrétienne de postures yogiques, c'est qu'ils ne connaissent pas très bien leur propre spiritualité chrétienne... Et en plus c'est "tendance"!

Malheureusement, chercher à s'appuyer d'abord sur la sensation du corps et la respiration, fait dériver, imperceptiblement, vers **une vie spirituelle à l'envers**: le corps chemin vers l'âme, la maîtrise du corps vecteur de la progression spirituelle...!

Le résultat est périlleux; le Christ Jésus, de la place centrale qu'il occupe dans la perspective chrétienne, devient généralement tout-à-fait marginal, au profit de la réalisation de soi...

D. Auzenet, réponse à une question sur un forum.

Yoga, relaxation, prière ?

108

des éléments de réflexion par rapport à la vie chrétienne

Le Yoga en 5 points

1. L'origine du Yoga

Le yoga classique indien provient d'un texte attribué à Patanjali dont on connaît peu de chose. Il aurait vécu au Penjab au IV^e siècle avant notre ère. Ce texte est une collection de maximes écrites en sanscrit du nom de *yoga Sûtras* (« aphorismes sur le yoga »). Ces courtes phrases sont difficilement compréhensibles; elles sont mémorisées par l'étudiant, puis commentées par des spécialistes dans les ashrams. Patanjali enseignait le *Râjâ-yoga* (yoga royal). Le terme yoga (litt. « Joug », « attelage ») évoque la recherche de l'union entre le soi (*atman*) et l'Absolu (*brahman*).

2. Les principes du Yoga

Le yoga part de l'idée que tout est souffrance dont il faut être délivré. Cette douleur provient de la séparation d'avec l'essence (l'Absolu, le *brahman*): l'« âme » individuelle (*atman*) qui n'est pas différente de cet Absolu, mais qui porte le poids des actes accomplis dans les existences antérieures (*karma*) est amenée à s'incarner dans un corps vivant et souffre de cette condition déchue aspirant à retourner se fondre dans le principe universel dont elle est issue.

3. Une libération qui permet au moi de se fondre dans l'Absolu impersonnel

Cette libération est favorisée par la pratique du *Hatha-yoga* (technique tirée du Yoga royal). Cette pratique associe exercices physiques (*Âsana*) et exercices respiratoires (*Prânâyâma*). C'est essentiellement cette

technique qui est pratiquée en occident. Selon le Dictionnaire de la sagesse orientale, le yoga « *cherche à montrer la voie pratique qui mène au salut et à la délivrance par l'activité disciplinée* ». Jean Varenne commente ainsi les phases d'un cours: « Ces différentes étapes ne se comprennent que par référence à la doctrine du corps « subtil » qui, chez chacun d'entre nous, double le corps « grossier » seul accessible aux sens. Ainsi, la tenue du souffle, ou *Prânâyâma*, sert-elle à permettre au *prana* (souffle inspiré) d'atteindre un Centre (*chakra*, roue) situé à la base du corps subtil. Là gît une Puissance qui, chez l'homme ordinaire, n'est que virtuelle (on la compare à un serpent femelle endormi). Réalisée par le yoga (éveillée par le souffle), cette Puissance (on l'appellera *Kundalini*, l'Enroulée) s'activera et, guidée par la pensée durant les exercices de méditation, montera progressivement, de chakra en chakra, jusqu'au sommet du corps subtil où elle s'unira à l'âme (*atman* est un mot masculin): les noces de l'*atman* et de la *Kundalini*, comparées à celles de *Shiva* (Siva) et de sa parèdre *Pârvatî*, provoquent une véritable transmutation alchimique de l'individu, que l'on qualifie dès lors de *jivan-mutka* (délivré-vivant) ». On ne pourra jamais séparer la pratique du yoga de la « théologie » à laquelle elle est liée; en quelque sorte, le hatha-yoga offre à l'hindouisme ce que les sacrements offrent au catholicisme. Ils sont les rites initiatiques et opérants de privilèges spirituels.

Ysé Tardan-Masquelier (spécialiste de l'Hindouisme à Paris IV) évoque la « sacralisation du souffle comme le symbole de l'élan vital, de la conscience lumineuse et, éventuellement, d'un don divin: à l'enseignant de savoir susciter cette dimension en conservant

108

à chaque élève son espace de liberté ». Elle écrit par ailleurs : « **Le yoga n'a jamais été conçu seulement comme une discipline de mieux-être dans la vie actuelle, mais comme un mode de transformation si radical que ses effets se répercutent sur l'après-vie** ».

4. Une vision philosophique fondamentalement différente de celle du Christianisme

La philosophie et la pratique du yoga sont basées sur la croyance que l'homme et Dieu ne font qu'un. Elle enseigne à se concentrer sur soi-même plutôt que sur Dieu Seul et Unique. Le Yoga encourage ses participants à rechercher les réponses aux problèmes de la vie au sein de leur propre esprit et conscience au lieu de trouver les solutions dans la Parole de Dieu par l'intermédiaire de l'Esprit Saint comme c'est le cas dans le Christianisme.

5. La pratique du Yoga est incompatible avec la foi chrétienne

Beaucoup de ceux qui pratiquent le Yoga disent : « Il n'y a aucun mal à pratiquer ces exercices, il suffit de ne pas croire dans la philosophie qu'il y a derrière ». Toutefois les promoteurs du Yoga, du Reiki, etc. affirment très clairement que la philosophie et la pratique sont inséparables. Entrer dans une pratique régulière du Yoga amène plus ou moins consciemment à entrer dans une vision de l'homme où les énergies du cosmos vont pouvoir agir en lui et lui redonner un équilibre auquel il aspire. Le Yoga prétend fournir à l'homme une technique lui permettant de retrouver sa véritable nature par l'union au *Brahman*, sa souffrance provenant de sa séparation d'avec celui-ci.

Par contre le christianisme voit comme cause de sa souffrance la rupture de l'intimité de l'homme avec Dieu en raison du péché. Ainsi l'homme est séparé de Dieu et il a besoin de réconciliation. La réponse chrétienne est Jésus-Christ, « l'agneau de Dieu qui enlève les

péchés du monde ». Grâce à la mort de Jésus sur la Croix, Dieu a réconcilié le monde avec lui-même, et il appelle l'homme à recevoir gratuitement tous les bénéfices de son salut par la foi en Jésus-Christ seul.

C'est pourquoi un Chrétien ne peut, en aucun cas, accepter la philosophie et la pratique du Yoga parce que le Christianisme et le Yoga ont des points de vue qui s'excluent mutuellement.

Contrairement au Yoga, le Christianisme voit la rédemption comme un cadeau gratuit qui peut seulement être reçu et ne jamais être gagné ou atteint par ses propres efforts ou œuvres. Jésus est le Chemin, La Vérité et la Vie et seule la Vérité peut nous rendre libres. Commentaire du père Jacques Verlinde, qui pendant des années a pratiqué l'hindouisme au côté d'un grand gourou Maharashi Mahesh Yogi (celui des Beatles) : « Lorsque j'ai dit au gourou lors d'un voyage en Allemagne, que les Européens faisaient du yoga pour se détendre, il a pris un grand fou rire, puis il a réfléchi un instant et il a dit : "Mais ça ne l'empêchera pas de faire son effet". » *François Despert, mai 2011*

Le yoga peut-il aider à prier ?

Poussés par un authentique désir de prière, de nombreux chrétiens cherchent dans les techniques de méditation orientales les clés de leur vie intérieure. Est-ce compatible ? L'avis du Père Joseph-Marie Verlinde.

Yoga, méditation transcendantale, zen — les techniques de méditation orientales sont très séduisantes. Elles constituent de puissants moyens de nous retirer du monde extérieur, désinvolte et changeant, pour nous recentrer sur notre intériorité, dont nous avons tous la nostalgie. Je le sais pour les avoir moi-même pratiquées pendant plusieurs années.

Au départ, la démarche est la même que dans la prière chrétienne : il y a une volonté

de rompre avec une vie superficielle, dispersée, très décevante, pour rentrer en soi. Dans les deux cas, il y a une grande soif d'Absolu.

Mais dès le début de ce chemin intérieur, les routes divergent : dans les techniques orientales, il s'agit de rentrer de plus en plus en soi, par ses propres forces, jusqu'à atteindre une sorte de fusion dans le Tout, une sensation d'exister très intense ; dans cette expérience, il n'y a aucune place pour l'autre : je suis de plus en plus centré sur moi et sur moi seul.

Tout au contraire, la prière chrétienne est rencontre de l'Autre, de Dieu qui vient vers moi. Je rentre en moi-même, mais c'est pour me disposer à y recevoir ce que le Seigneur veut me donner.

Un grave risque de confusion

C'est toute la différence entre une mystique naturelle, qui ne s'appuie que sur des moyens naturels et me laisse seul avec moi-même, et une mystique surnaturelle, qui me tourne vers Dieu, un Dieu personnel qui se donne à moi dans un dialogue d'amour. Dans les techniques orientales, c'est moi qui suis le maître de ma vie intérieure ; dans la prière chrétienne, c'est Dieu : j'accepte de m'en remettre à Lui et de Le laisser me conduire jusqu'à Lui.

De plus, les techniques orientales visent à une dissolution du moi dans le grand Tout, alors que la relation avec le Christ respecte mon altérité : la prière chrétienne est une communion, pas une fusion.

Bien sûr les techniques qui relèvent d'une mystique naturelle — telles que les techniques de méditation orientales — peuvent conduire à des expériences très fortes... mais cela n'a rien à voir avec la paix surnaturelle de l'Esprit Saint.

Le risque est grand de confondre la sérénité produite par certains exercices respiratoires, certaines postures, avec la présence authentique de l'Esprit Saint.

*Prêtre, prier de la fraternité monastique de la Famille de Saint-Joseph, Professeur, le Père Joseph-Marie Verlinde a été initié aux pratiques ascétiques orientales, qui l'ont conduit en Inde, avant qu'il ne redécouvre le Christ. Il raconte ce cheminement dans **L'expérience interdite**, paru en 1998 aux Éd. Saint-Paul.*

Famille Chrétienne 1249 — 22/12/2001

J'ai expérimenté le Yoga

(Échange sur le forum du site <http://sosparanormal.free.fr>)
Bérangère. J'ai expérimenté le yoga il y a plus de 11 ans et je ne cesse de dire chaque fois que l'occasion se présente que cette discipline est à jeter à la poubelle, et que c'est extrêmement dangereux ; elle désorganise le psychisme...

Denis. Depuis plusieurs années je dénonce le yoga et je suis heureux de constater que d'autres témoignent. Pourriez-vous argumenter votre réaction ??? merci de votre réaction.

Bérangère. Aujourd'hui, ce que je peux répondre, par rapport à l'expérience que j'ai eu du **hâta yoga**, est la chose suivante. Ceux qui promeuvent ces exercices, vantent mensongèrement les bénéfices que l'âme de la personne peut en tirer ; bien souvent en thèmes abstraits et toujours en vue d'acquiescer de la maîtrise et toutes sortes de pouvoirs, qui peuvent ne pas apparaître mauvais de prime abord, parce que censés nous faire affronter l'existence avec tous les atouts nécessaires pour ce faire.

Or c'est tout le contraire qui se produit ; parce que la vie de l'âme, en sa volonté et son intelligence, est reléguée au plan de la sensorialité de par le caractère physique de ces exercices. Ce qui développe une vulnérabilité de l'état d'âme, car un déséquilibre d'activité s'installe d'autant plus cruellement que la personne croit travailler et agir au plan de sa vie spirituelle.