

Le Yoga en 5 points...

(Compilé par F Despert Mai 2011)

1 – L'origine du Yoga

Le yoga classique indien provient d'un texte attribué à Patanjali dont on connaît peu de choses. Il aurait vécu au Pendjab 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 *Râja-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 (loi du *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 (grand spécialiste de l'hindouisme et du sanskrit) commente ainsi les phases d'un cours de yoga : *«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 à chaque élève son espace de liberté»*. Il 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 à plus ou moins consciemment 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, avant de se convertir, a pratiqué l'hindouisme au côté d'un grand gourou Maharashi Manesh 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!"* »