

Témoignage sur ma pratique du Yoga

Voici le témoignage que je peux donner. De toute la formation que j'ai suivie jusqu'à une année pour être professeur de yoga, je ne me souviens que d'un texte sanscrit : *"la pratique du Yoga et de la méditation transcendante tend à diminuer les paires d'opposés"*.

En clair : en faisant du yoga à haute dose et de la méditation transcendante, on se fabrique une carapace, et on devient de moins en moins sensible :

— au chaud et froid (je n'ai jamais eu si froid l'année où j'ai arrêté)

— au relationnel avec autrui (étant à cette époque fiancé à..., vous pouvez lui demander ce qu'elle en pense. A la sortie d'un cours ou d'une méditation, la communication n'était plus que dans un seul sens, quand aux sentiments amoureux : disparus).

— tout en renforçant l'ego.

Pour information, une pratique à haute dose du Karaté produit le même effet.

Après recul, je me rends compte, que seul, il est très difficile d'arrêter. La volonté peut ne pas suffire. La prière des frères et sœurs est nécessaire et indispensable, voire même peut-être une prière de délivrance ou de guérison. Pour moi cela a été nécessaire, et il me faut encore être vigilant, même si par la grâce de Dieu (encore merci Seigneur !) je n'ai plus du tout l'envie d'en refaire. Je reste disponible pour en parler.

Avec ma conversion, j'ai découvert que ma relation à Dieu n'était plus conditionnée à un effort physique et intellectuel, mais que Dieu était tout proche, qu'Il m'attendait et était en plus un Père pour moi, un Père proche, accessible ; et non plus un Dieu cosmique lointain. Et ça change tout ; cela a été une grande découverte. Car avec le yoga, au travers d'une ascèse ou d'une méditation (après une heure d'exercice...), on arrive peu à peu à entrer dans la méditation pour enfin communiquer avec Dieu !

Un bémol tout de même : une pratique légère du yoga (sans la méditation) peut très bien être profitable pour le corps, mais dans la mesure où cela reste une hygiène de vie. En effet cela assouplit le corps et lui fait du bien, mais une certaine prudence et vigilance s'imposent, et nécessitent de bien connaître les dangers potentiels. Or peu de gens les connaissent.

Un autre point : dans le yoga est abordée aussi la relaxation. La relaxation à haute dose (je faisais 2 heures de relaxation par jour) présente des dangers certains, tel la sortie du corps que j'ai expérimenté : très dangereux ! À petite dose, pas de danger, mais là aussi une grande prudence s'impose.

Le Malin n'a pas son pareil pour nous jouer des tours à sa façon. En effet il n'apprécie pas qu'on laisse une activité qui nous enferme, mais le Seigneur Jésus est vainqueur de tout mal. Dieu se sert de ce que nous avons fait pour qu'une fois libéré et guéri, nous puissions éclairer les frères et sœurs qui ont encore des attaches sur les mêmes sujets. Alors c'est avec joie que je te transmets mon petit témoignage.

phill@neuf.fr