

PRATIQUE DU YOGA & CULTURE OCCIDENTALE

Vincent Leduc

(Diplômé en Sciences des Religions de l'UCL)

Si depuis l'Antiquité, l'Inde attire bon nombre d'étrangers par ses épices, ses pierres précieuses, ses animaux rares, force est de constater l'attrance de l'Occident pour le côté quasi mythique de ses sages, de ses ascètes, ... de ses *yogis*¹. Ces hommes étranges, capables de contempler le soleil de son lever à son coucher, ont depuis des millénaires attiré les Occidentaux que nous sommes.

Cependant, le *yoga* est probablement plus célèbre que connu. Beaucoup d'Occidentaux conduits par notre époque aux maladies issues de la vie moderne, s'intéressent de manière toujours accrue, aux pratiques orientales, cherchant donc, - entre autres par le *yoga* - des recettes de santé. Ces techniques semblent proposer a priori une voie par laquelle il est possible de redécouvrir une indépendance d'esprit avec souvent pour objectif de retrouver corrélativement, puis de préserver, un équilibre physique et mental rongé par le quotidien stressant voire angoissant de la vie active.

D'autres par ailleurs y voient une science d'initiés, un moyen d'entrer dans un monde secret.

Toutefois, ces deux orientations se passent quasi toujours d'une recherche fondamentale. C'est pourquoi dans notre approche, nous aborderons d'abord une étude du contexte dans lequel le *yoga* est apparu et s'est développé, pour proposer ensuite quelques pistes de réflexion à partir de notre culture occidentale et judéo-chrétienne à l'égard de cette pratique orientale.

Nous pouvons d'ores et déjà mettre en évidence dans cette brève introduction, une des devises classiques des *yogis*, donnant à notre sens, un avant-goût du projet qui nous retient : «*Ce qui est difficile demande des mois, parfois des années, ce qui est impossible exige seulement un peu plus de temps...*»

¹ = Adeptes du *yoga*.

1. Petit historique

Le *yoga* est vraisemblablement né en Inde à une époque très reculée (*au moins 10 000 ans*), antérieure à l'arrivée des Aryens², venus entre 1500 et 2000 avant notre ère³.

Nous possédons des témoignages de son existence dans les civilisations autochtones de l'Inde, civilisations extrêmement brillantes.

Une tradition raconte que le *yoga* serait venu d'au-delà des mers (*Atlantide ou continent perdu ?*). D'origine indienne ou étrangère, le *yoga* selon la tradition ésotérique remonterait aux origines de l'humanité. Il serait né du besoin d'établir des «liens» avec les phénomènes environnants, mais aussi de celui de réaliser une maîtrise individuelle, favorisant la recherche des techniques d'effort sur soi.

Plus précisément, on pourrait relever trois époques pour lesquelles nous avons davantage de témoignages :

* d'abord, la période védique (*au sens large*) qui s'étend de +/- 1500 au VI^{ème} siècle avant notre ère, période au cours de laquelle des connaissances et des savoir-faire, d'abord transmis oralement, connurent, avec l'arrivée des Aryens, il y a plus de 3000 ans, une forme écrite ;

* ensuite, la période épique durant laquelle simultanément une synthèse des différents *yoga* s'opéra progressivement. **C'est au II^{ème} siècle av. J.-C. ou au début de notre ère que Patanjali le compilateur du *yoga* classique⁴, soucieux de concilier les richesses accumulées, écrivit les «*Yoga-Sûtra*», connus aussi sous le nom d'«*Aphorismes⁵ de Patanjali*».**

* enfin, la période philosophique, jusqu'au XV^{ème} siècle qui vit se développer des doctrines donnant une explication de l'univers et inscrivant l'homme dans la logique de cette explication.

² Populations indo-européennes à l'origine de toute une famille de langues apparentées, c'est-à-dire de plus ou moins toutes les langues de l'Europe.

³ Ces dates sont fort approximatives et controversées. Certains les veulent plus récentes, d'autres beaucoup plus anciennes.

⁴ Patanjali n'étant pas identifié avec certitude, il y a controverse du point de vue de la datation. On ne sait rien de cet auteur. On ne sait même pas s'il a vécu au II^{ème} siècle av. J.-C., ou au III^{ème} ou même au V^{ème} de notre ère. Certains commentaires indiens ont identifié Patanjali, l'auteur des «*Yoga-Sûtra*», à Patanjali le grammairien, qui vivait au II^{ème} ou au I^{er} siècle avant J.C. Ce dernier est l'auteur d'un «Grand commentaire» au célèbre traité de Pânini. Quoi qu'il en soit, en définitive, ces controverses sont d'une assez faible portée, car **les techniques de l'ascèse et de la méditation exposées par Patanjali ont certainement une ancienneté considérable.** in M. ELIADE, *Patanjali et le yoga*, Coll. Maîtres spirituels, Seuil, 1962, pp. 10-11.

⁵ = Formules ou prescriptions concises résumant une théorie, une série d'observations ou renfermant un précepte.

En tant que "système"⁶ pratique, le *yoga* a constitué, dès le début, une des formes les plus influentes de l'hindouisme. L'attrait puissant qu'il exerçait sur les hindous s'explique en particulier par les "miracles" qu'on lui avait attribués et par le fait qu'il permettait de pratiquer l'ascèse, un principe central de la culture hindoue.⁷

2. L'enracinement culturel du yoga

Bien que les *Upanishad*⁸ appartiennent à la *sruti*⁹ et constituent la «fin» des *Veda*¹⁰, elles ouvrent une voie nouvelle de connaissance. **La pensée se conceptualise en six *darshana*** (d'une racine «*drs*» : *voir*) signifiant «points de vue». Si la pensée s'organise en une vision, celle-ci ne saurait rendre compte de l'entière Réalité : **ces six *darshana* forment donc six grandes voies différenciées vers une saisie de l'unique Réalité**. Ces voies peuvent ensuite se subdiviser. **Leur but est le même : la délivrance (*moksha*)**. **Les six *darshana* classiques ou écoles philosophiques traditionnelles forment trois paires : mîmânsâ et vedânta ; sâm-khya et yoga ; nyâya et vaisesika**.

1°) **La mîmânsâ** ou *pûrva-mîmânsâ* - «première investigation» - porte sur les rites, l'examen des *mantra*¹¹, les interprétations et injonctions qui transmettent la loi.

2°) **Le vedânta**, «fin des *Veda*», ou *uttara-mîmânsâ* - «investigation seconde» - constitue une exégèse des *Upanishad* et porte sur la réalité du *Brahman* (*l'Etre absolu*). Il s'oppose à la première *mîmânsâ*, comme la connaissance à l'acte.

3°) Le **sâm-khya** - «relatif au nombre ou à la pensée» - qui est une compilation du IV^{ème} siècle, est couplé avec - 4°) - **le yoga**, plus pratique. **La doctrine du *sâm-khya* se différencie du *vedânta* par deux principes originels associés mystérieusement** (*association «soi-vie»*), ***Purusha*** (*l'existence d'une multitude d'âmes ou d'esprits, mais aussi Esprit suprême immobile, non actif, principe transcendant et autonome, libre et étranger au flux de la vie psycho-mentale, le Soi, l'Etre véritable*) et ***Prâkriti*** (*la substance, principe aussi*

⁶ Bien que ce terme ait été utilisé par certains auteurs, il nous semble peu approprié et demande à être nuancé et précisé.

⁷ L'influence du *yoga* apparut également d'ailleurs dans le bouddhisme, car il favorise également l'ascèse ainsi que les exercices spirituels.

⁸ Enseignements spirituels, ésotériques des maîtres.

⁹ La tradition *védique*, orale à l'origine, c'est-à-dire la «révélation» (= *sruti*), comprend plusieurs catégories d'écrits dont la période de formation est comprise entre 1500 et 500 avant notre ère.

¹⁰ = littéralement, le «Savoir» - écrits sacrés les plus anciens de l'hindouisme ; *Vedânta* = l'aboutissement, la fin, le sommet, le couronnement du *Veda*.

¹¹ Formules utilisées pour de nombreuses formes de méditation dans l'hindouisme et dans le bouddhisme.

éternel), dont dépendent la création, le salut, les dérivations ontologiques et la connaissance. **La Prâkriti est non consciente ; elle se déploie et, par cette activité, produit le monde et le résorbe.** Le *Purusha* est dans sa condition idéale, isolé (*kevalin*). **La libération consistera, pour lui, à revenir à sa nudité ontologique primitive, à sa solitude essentielle (*kaivalya*) qui est Béatitude.** La libération sera une voie d'esseulement.

La préoccupation yogique s'est coulée aisément dans ce moule et y a fait jouer à fond ses diverses techniques d'ascèse et de saisie méditative du Réel, pour accéder au Réel suprême de la liberté totale et immobile.

Par conséquent, le *sâmkhya* a été considéré par la tradition comme l'exposé théorique et le *yoga* comme l'enseignement technique d'une même doctrine¹², puisque les différences essentielles entre eux sont peu nombreuses¹³.

5°) **Le nyâya** - «méthode, règle» - datant +/- du III^{ème} siècle ap. J.-C.) désigne la logique et l'étude du raisonnement. Comme le *vaisesika*, le *nyâya* est une doctrine réaliste et théiste.

On considère - 6°) - **le vaisesika** - «ce qui distingue» - datant +/- du I^{er} siècle de notre ère, comme très ancien et antérieur au *nyâya*.

Ainsi donc, **le yoga est l'une des six voies classiques de la philosophie hindoue**¹⁴ pratiquée depuis des millénaires en Orient et qui englobe elle-même différentes approches.

Du point de vue de la cosmogonie hindoue, **le yoga est l'emblème de la «Création première» en tant que voie d'intériorisation remontant à la Connaissance. La question du yogi, c'est d'atteindre la «Délivrance».** Par tout un travail sur lui-même, **il va tenter de passer de ce qui est de plus extérieur, de plus grossier, à ce qui est de plus intérieur, de plus subtil. Le yogi par définition est donc capable d'entrer en contact avec l'Absolu.** Il va partir des objets extérieurs pour passer par les sens, puis par les organes, vers le sens interne qui recueille et concentre les informations, pour remonter ensuite, au niveau «*ahamkâra*» qui correspond plus ou moins au "je suis", à la prise de conscience. En allant encore plus loin, il va dépasser ce stade du "je" qui est distinction et qui amène une polarité nécessaire pour fonctionner dans la monde, mais qui constitue également un obstacle dans ce chemin d'intériorisation. Par conséquent, il dépassera cette conscience de soi en tant que "je" par une résonance à l'unisson¹⁵. **Cette remontée toujours plus subtil du yogi consiste en un passage au Soi pour ensuite revenir au monde, le redécouvrant autrement, c'est-à-dire**

¹² M. MAUPILIER, *Le yoga et l'homme d'Occident*, Paris, Seuil, 1974, pp. 58-59.

¹³ Tandis que le *sâmkhya* est athée, le *yoga* est théiste, puisqu'il postule l'existence d'un Dieu suprême (*Içvara*) ; alors que, selon le *sâmkhya*, la seule voie du salut est celle de la connaissance métaphysique, le *yoga* accorde une importance considérable aux techniques de méditation. Grâce à Patanjali, le *yoga*, d'une tradition «mystique» qu'il était, est devenu un «système de philosophie». in M. ELIADE, *Patanjali et le yoga*, Coll. Maîtres spirituels, Seuil, 1962, pp. 12-13.

¹⁴ Le *yoga* est donc un des six "systèmes de philosophie" indiens orthodoxes («*orthodoxes*» voulant dire en l'occurrence : tolérés par le brahmanisme, à la différence des systèmes hérétiques, comme, par exemple le bouddhisme ou le jainisme). in M. ELIADE, *Patanjali et le yoga*, Coll. Maîtres spirituels, Paris, seuil, 1962, p. 10.

¹⁵ Voir en ANNEXE 1, le «conte-méditation» : **SO'HAM...** (*En sanskrit, «Je suis Lui»*), tiré du Périodique trimestriel, *Les chemins du yoga*, n°4, Editeur responsable : H. ANDRE / Fédération Belge de Yoga.

en le percevant dans son sens. Il s'agit là d'un mouvement inverse de la production du monde dans lequel les degrés de Connaissance décroissent vers l'ignorance, vers l'illusion.¹⁶

Au terme d'une longue tradition orale, ce sont les «*Yoga-Sûtra*», codification du *yoga* classique à une époque inconnue, qui constituent le texte de référence qui **permet au pratiquant de remonter cette échelle de la descente des principes** ; s'appuyant sur le *sâmkhya* pour la doctrine, Patanjali estime cependant, que la *Gnose*, la Connaissance transcendante ne suffit pas à libérer l'âme de l'illusion. Il faut en plus une technique. Les «*Yoga-Sutra*» en développent les principes, étant par conséquent une **mise en pratique de la vision du monde du *sâmkhya*** constituée de 25 éléments.

Pour Patanjali, le *yoga* est la suppression des états de conscience appelés «*chitta*» et du subconscient en tant que principe de libération. Si l'on peut assez aisément maîtriser le physique (*par exemple, par les postures*), il faut une technique - ascétique - beaucoup plus élaborée et difficile pour contraindre le jeu de cette *chitta* : le *yogadarshana*. **C'est là l'objet du *râja-yoga***¹⁷. D'où la **définition du (*râja*) *yoga* donnée par Patanjali** : «*Chitta vritti ni-rodhah*», **le contrôle des idées dans l'espace mental.** «*Quand les gens sont calmes, que l'esprit est au repos, que l'intelligence ne dévie pas de sa ligne, alors, dit le sage, est atteint l'état le plus haut. La stabilité des sens et de l'esprit a été définie comme *yoga*. Qui l'atteint est libre d'illusion.*»¹⁸ **Il s'agit donc, d'immobiliser l'activité mentale.**

Si l'eau était parfaitement calme, le fond du lac ("*âme*") serait parfaitement perçu. Or, dans les circonstances ordinaires, il ne l'est jamais. La surface (*conscience*) est perpétuellement agitée par des vagues (*idées*) qui brouillent l'imagination du fond ("*âme*"). D'où proviennent ces vagues ? D'impacts extérieurs d'abord (*feuilles ou cailloux tombés = 2 premières espèces d'idées*), de remous intérieurs ensuite (*bulles remontant des couches profondes = 3 autres sortes d'idées*). Tel est le jeu d'actions et de réactions combinées qui agitent le lac sans cesse. De même **la conscience ordinaire n'est jamais translucide, mais agitée par les idées.** Ce jeu de va-et-vient des idées dans la *psychê* est considéré comme normal par la psychologie moderne. Toute conscience saine est celle où ce jeu se fait sans entrave. La névrose provient précisément du blocage des idées tombées dans le subconscient ou l'inconscient.

Pour le *yoga* toute cette activité doit pouvoir être contrôlée, et ainsi ses conséquences (*la douleur*) évitée, et ce, **par la pratique fervente, lente et longue, ainsi que par le détachement**, c'est-à-dire en voyant les idées comme des fantômes extérieurs à soi. C'est ainsi que l'on peut arriver à l'illumination. Les diverses techniques du *yoga* doivent vaincre les multiples empêchements à cette illumination : l'ignorance, le sens de l'ego, le désir (*attrance pour ce qui donne le plaisir*), l'aversion (*fuite instinctive devant tout ce qui provoque la dou-*

¹⁶ J. SCHEUER, *Introduction aux religions non chrétiennes. Cours*, Faculté de Théologie, Louvain-la-Neuve, 1998-1999.

¹⁷ Le «*yoga royal*» : c'est le nom qu'on a fini par donner au *yoga* de Patanjali pour le différencier des autres *yoga*.

¹⁸ *Kathopanisad*.

leur), l'attachement à la vie (le "vouloir vivre" à tout prix qui existe chez tous ; même les candidats au suicide déçus par l'image qu'ils se faisaient de cette vie sont aussi attachés à cette image ; c'est d'ailleurs fondamentalement cette fureur de vivre qui est la cause réelle des incarnations successives ; si fondamentalement, l'Homme s'attachait au Principe, il ne désirerait plus renaître). **Pour réaliser tout cela une seule arme : la méditation.**

1°) Les états de conscience. Il y en a trois :

- l'état d'erreur logique (*rêves, hallucinations, erreurs de perception, confusions diverses*) ;
- l'état d'erreur métaphysique (*l'ensemble des expériences psychologiques normales chez le non yogin*) ;
- l'état de vérité qui est l'ensemble des expériences parapsychologiques déclenchées par la technique du *yoga*.

Patanjali enseigne la suppression des deux premiers états de conscience et leur remplacement par l'expression du *Purusha*. Cet Être spirituel serait, en effet, indûment, incarné dans la *Prakriti*, c'est-à-dire dans les éléments de la nature, ce qui est pour lui cause de dispersion et d'aliénations multiples. L'ignorance de notre *Purusha* nous rend esclave du cosmos. **Il s'agit de dissoudre les «écrans» pour reconnaître qu'il n'y a que le «Un» sans second¹⁹.**

2°) Le subconscient

- l'individualité psychique se compose de cinq matières d'états psycho-mentaux : ignorance, sentiments d'individualité, passion, attachement, dégoût ou amour de la vie. Ces cinq matrices donnent le fleuve psychomental.
- de plus, dans le subconscient, il y a des réserves, des latences, les *vâshanâ* : sensations spécifiquement subconscientes. Elles constituent une décharge *karmique*²⁰.

3°) Le circuit psychologique et psychomental

L'homme est engagé dans un circuit sans fin : actes humains chargés de *karman*, d'où états psychomentaux, d'où *vâshanâ*, se succèdent et entraînent l'homme dans une chaîne sans fin dans laquelle ignorance et douleur se mélangent. **Le *yoga* permet de briser cette chaîne, de dominer les états de conscience et les latences du subconscient, de couper le circuit.** Il est dès lors conquête de la liberté et de l'immortalité. **Il nous importe donc de reprendre conscience du principe autonome et transcendant qu'est le *Purusha* distinct des simples expériences psycho-mentales.²¹**

¹⁹ A ne pas confondre avec le un de deux, de trois, ...

²⁰ Ici, d'«actions» qui contribuent à perpétrer les «renaissances», à continuer à tourner irrémédiablement dans le cycle des réincarnations.

²¹ Pour ce faire, la guidance d'un *guru* - d'un instructeur, d'un précepteur (= *celui qui initie*) - s'avère indispensable dans la tradition indienne. Le rôle du *guru* est de servir de pont. Ayant fait lui-même l'expérience de la vérité, le *guru* est là comme un pont pour aider les autres à aller vers Dieu. Le *guru* est l'instrument de Dieu - dont le pouvoir agit en lui - pour secouer ceux qui ne comprennent pas encore la valeur spirituelle de la vie et, pour les rapprocher de Dieu.

Patanjali offre une inspiration théiste en introduisant - bien que superficiellement et tardivement - la notion d'*Ishvara*, de divinité, qui est un pur esprit, archétype, un *macroyogin*, un *guru* mystique, un *Purusha* éternel et libre. **Ce dieu n'est pas un dieu créateur, mais un idéal pour le yogin. Son rôle est strictement exemplatif.**

Cette observation permet de constater que **le yoga n'est pas religieux par nature**.²² Cependant, il est compatible et pratiqué en Inde, avec une visée religieuse.

En d'autres termes, **le yoga** (d'une racine «*yuj*», *joindre*)²³ **peut se définir comme une discipline unissant les facultés et le mental par laquelle nous conjuguons nos énergies, nous coalisons nos forces et possibilités pour nous faire accéder à un état de déconditionnement physique, mental et spirituel, dans le but d'atteindre la délivrance qui marque la réalisation (*sâdhana*) ainsi que d'enlever les obstacles à l'union au "divin" qui forment un occultation de l'Absolu.** Cette illusion - *Maya* - constitue le monde qui demeure en «écran», puisque *Maya* est en même temps, cette énergie qui donne forme à l'univers.

La pratique du yoga se présente en huit membres (*anga*) comme une échelle menant à la connaissance parfaite.²⁴

* **La première étape** en est le **contrôle de soi** (*yama*) qui implique cinq maîtrises : la franchise, l'abstinence sexuelle totale, l'hostilité au vol, le refus des présents et le principe d'éviter des actes préjudiciables aux êtres vivants. D'un point de vue technique, on invitera le pratiquant à la concentration en un seul point (*ekagrâtâ*), sur un seul objet, une seule pensée.

* **La deuxième étape** est **l'observance religieuse** (*niyama*, les cinq disciplines) qui se traduit par l'austérité, la pauvreté, le contentement, les rites purificateurs, la récitation des hymnes védiques et la confiance dévote dans l'Être suprême.

* **La troisième étape** est celle des **postures** (*âsana*), fort nombreuses, devant être enseignées par un *guru* en vue d'arriver à l'unification et à la totalisation. Ces postures sont tenues pour essentielles à toutes les étapes suivantes.

* **La quatrième étape** est celle de la discipline de la respiration, de la **maîtrise du souffle** (*prânâyâma*), c'est-à-dire de la régulation de son intensité, de sa durée et de son rythme, la respiration par l'une ou l'autre des narines à volonté et sa suspension volontaire pratiquement totale.

²² Cf. les voies purgative et illuminative • note de bas de page 24.

²³ «*Yoga*» évoque l'action d'atteler ; la méthode pour dresser des chevaux ; un mode d'emploi, une technique ; une discipline spirituelle ; l'état d'union ou d'unité de l'être subjectif avec le Suprême (=être en *yoga*). Le mot vient de la racine «*yuj*» ou «*yog*» (ou encore «*yuk*») qui signifie *atteler, unir*. D'autres mots se rencontrent dans ce contexte : le *yogin* est celui qui pratique le *yoga* ou quelqu'un qui est parvenu à un haut niveau de réalisation ; la *yoginî* est la femme qui pratique un *yoga* ou une sorcière ; le *yugânta* est la fin, c'est-à-dire le but d'un *yogin*.

²⁴ Ces huit membres composent trois voies : les cinq premiers, la voie "purgative" - les deux suivants, la voie illuminative - le dernier, la voie unitive.

* La cinquième étape est celle de la maîtrise ou du **retrait des sens** (*pratyâhâra*), qui demande au *yogi* de se soustraire aux objets extérieurs pour tourner ensuite l'esprit vers lui-même.

* La sixième étape est celle de la **maîtrise de l'esprit** (*dhâranâ*), qui s'effectue par la concentration mentale sur une certaine partie du corps, comme le nombril, le bout de la langue ou le milieu du sourcil, rendant ainsi le pratiquant insensible à l'animation extérieure. Il s'agit ainsi d'une initiation à la physiologie mystique des organes.

* La septième étape est celle de la **méditation** (*dhyâna*), lors de laquelle l'esprit se fixe sur l'objet de la connaissance, en particulier *Brahmâ*, excluant toutes les autres pensées, établissant ainsi un courant de pensée unifiée.

* La huitième étape est celle de la **contemplation** (*samâdhi*, union ou absorption), lors de laquelle la pensée est totalement absorbée par la connaissance, par cette communion. Le *samâdhi* libère le moi des illusions des sens et des contradictions de la raison. La pensée parvient alors à se dépasser, à franchir ses propres limites - elle arrive à sa fin par sa propre négation. Elle accède à l'illumination intérieure. Cependant, ce stade qu'atteint le *yogin* est à différencier du chamanisme²⁵ primitif qui est une technique de l'extase conduisant son spécialiste à l'abandon du corps en transe pour entreprendre «en esprit» des voyages ou des transformations. A l'opposé, **le yoga se veut enstase**²⁶, c'est-à-dire qu'ici, l'esprit ne se projette plus à l'extérieur, mais se replie sur lui-même afin de mieux s'éclairer, en vue de parvenir à sa propre connaissance, à une autorévélation de soi à soi, l'état de plénitude et d'immortalité, la béatitude métaphysique.

Le yoga a d'ailleurs suscité rapidement l'intérêt des hindous qui ont observé très vite que par ces méthodes de contrôle du corps, les yogis accomplis manifestaient des pouvoirs "extraordinaires"²⁷. Il est affirmé que par la pratique de certaines techniques de *yoga*, on peut réussir à se libérer des faiblesses de la chair, des illusions des sens et des embûches de la pensée, et atteindre ainsi l'union avec la Connaissance - la pure Conscience - qui prodigue certains pouvoirs.

Les écrits *yogiques*, des *Upanishad* à la littérature *hatha-yogique* de basse époque, sont unanimes. Au sein de la substance primordiale universelle, la *Prakriti*, où naissent, se dérou-

²⁵ Ensemble des pratiques magiques centrées sur la personne du *chaman* ; le *chaman* étant un prêtre magicien dont la fonction est d'entrer en communication avec les esprits de la nature, en utilisant les techniques de l'extase et de la transe.

²⁶ = concentration et unification méditatives.

²⁷ Leur réalité fut rarement démontrée par des observateurs impartiaux. Néanmoins, des performances extraordinaires furent rapportées par des témoins. La plus impressionnante d'entre elles est sans doute celle que représente le «sommeil *yogique*» (ou *yoganidrâ*) durant lequel les fonctions vitales sont considérablement ralenties, ce qui permet au *yogi* d'être enterré vivant pendant des jours. Certains experts expliquent le «sommeil *yogique*» comme une sorte d'état cataleptique provoqué par autohypnose : cet état proche de la catalepsie, qui est le symptôme de certaines maladies mentales, est provoqué volontairement par le *yogi* lui-même.

lent, se transforment et se dissolvent, pour renaître en de multiples formes, les temps et les mondes, il existe certaines puissances énergétiques, non sensibles, présentes hors de l'homme et dans l'homme. L'activité de ces puissances produit les pouvoirs extraordinaires, **les «pouvoirs mystérieux», «miraculeux», appelés *siddhi***²⁸. Par ceux-ci, on obtient :

* la maîtrise du passé, du présent et de l'avenir, par des visions et des révélations de toute sorte,

* la maîtrise de tout ce qui apparaît comme matériel (*maladie et mort du corps, froid et chaud, pesanteur*) par la prise de possession des secrets de la santé, de la chaleur, et de l'énergie vitale et du feu, par la facilité à se mouvoir en l'air à son gré (*lévitation, ou vol dit «magique»*), par la faculté de pénétrer les corps, de changer de corps, de mouvoir un cadavre,

* la maîtrise de l'autre et des autres par la clairvoyance de leurs pensées ou de leurs sentiments, la connaissance de leur vie passée ou future, le pouvoir des les hypnotiser ou les influencer fortement,

* la maîtrise de l'esprit enfin manifestée par l'acuité exceptionnelle de l'intelligence, par la puissance de pénétration méditative, par la faculté de libérer le Soi de tout obstacle physique ou psychomental et de s'établir dans l'état invulnérable et définitivement libéré de supra-conscience (*le «samâdhi» sous diverses formes*).²⁹

Toutefois quoi qu'il en soit de la véracité objective de ces "pouvoirs", **ceux-ci ne sont qu'un signe du progrès de l'élève et non une fin. Toutes les traditions du yoga s'accordent pour mettre en garde celui qui polariserait son attention sur eux. Il tomberait dans une déchéance plus grande dont il essayait au départ de se sortir. Au contraire même, les rejeter fait progresser plus vite.**³⁰

Ainsi, **plaçant le corps sous la maîtrise de l'esprit, le yoga prétend assurer l'union entre la "créature" et le "Créateur" répandu dans l'univers.** Ce terme doit donc être pris en tant qu'union de l'un et de l'autre. **Il s'agit de «lier» ensemble le corps et l'esprit dans l'intention de retrouver les liens qui unissent l'homme (*microcosme*) à l'univers (*macrocosme*). Pour y parvenir, il convient de se détacher des illusions, de prendre distance du monde, de se retrouver en soi pour se dominer.** D'où une discipline ardue, sévère, une ascèse rigoureuse : ainsi, **la racine sanskrite «yuj» est significative à cet égard puisqu'elle entend l'union avec les puissances ascendantes et le détachement à l'égard des forces descendantes.**

²⁸ Dans la tradition chrétienne, on pourra peut-être rapprocher ces *siddhi* des "pouvoirs" qu'ont manifestés de grands mystiques, ainsi que des charismes dont parlent de façon directe, saint Paul dans l'Épître aux Corinthiens. On pourra réfléchir sur ce dernier point à partir de l'approche chrétienne de V. LEDUC, Diversité et unité des charismes selon I Corinthiens 12, 1-11, Louvain-la-Neuve, Mémoire de Licence en Sciences Religieuses, 1989.

²⁹ M. MAUPIER, *Le yoga et l'homme d'Occident*, Paris, Seuil, 1974, pp. 44-45.

³⁰ On notera également que le christianisme de façon générale a toujours invité ses fidèles à une grande circonspection à l'égard de "manifestations considérées comme surnaturelles, miraculeuses", estimant qu'elles ne peuvent être qu'une conséquence de l'Essentiel, sans en être donc, le centre.

Les techniques corporelles du *yoga* ont effectivement pour but de canaliser correctement les énergies (*prâna*), afin qu'elles circulent à un certain rythme dans les principaux canaux (*nâdi*) de l'organisme subtil, pour éveiller la formidable énergie serpentine «*kundalini*», lovée dans le centre (*chakra*, «roue») basal (*mûlâdhara*) et la faire monter à travers les autres *chakras* jusqu'au «Lotus aux Mille Pétales» (*sahasrâra*) du sommet du crâne, et au-delà de cet "orifice".

Devant le succès du «*Yoga de Patanjali*», on comprendra que le mot «*yoga*» a fini par prendre le sens général de «voie de salut».

Par ailleurs, en plus du *râja-yoga* qui est donc la voie de ceux qui choisissent le contrôle des impressions et l'illumination suprême, on distinguera principalement le *bhakti-yoga* (=discipline par la dévotion, réservée à ceux chez qui prime le sentiment ; c'est une technique de l'Amour absolu des Hommes et de "Dieu" sans aucun sentiment d'égoïsme, le *bhakti-yogi* s'oublie tellement pour "Dieu" et les autres qu'il brise son «*ahamkâra*», c'est-à-dire sa prise de conscience du "moi je" et parvient au salut), le *jnâna-yoga* (= discipline par la réflexion, la "connaissance" et la méditation, réservée à ceux qui choisissent la voie du savoir métaphysique ; il ne s'agit pas d'une simple connaissance intellectuelle mais d'une prise de conscience extraordinairement élevée de la Réalité du Monde et des Choses), le *karma-yoga* (= discipline valorisant le rite et les devoirs ; c'est le yoga de l'Action, de ceux qui se sentent portés à agir et à transformer le monde par la vertu du détachement, en ne s'identifiant pas à son acte), le *kundalinî-yoga*, le *laya-yoga*, le *kriyâ-yoga*, le *jâpa-yoga* (discipline unitive par répétition d'un nom divin,...), le *tantra-yoga* (= discipline suivant les injonctions des tantra³¹).

Les «*yogas tantriques*» dérivent en ligne droite de la pensée tantrique. Ils utilisent au maximum les leviers concrets pour exalter la puissance cachée de *Shakti*³² : le *hatha-yoga* est - son nom l'indique clairement³³ - d'origine tantrique. Il est donc loin d'être une gymnastique au sens habituel, mais une science de la matière vitale et des énergies dont le but est la "respiritualisation" du corps. Il est composé de postures (il y en aurait 8 400 000), de contractions (3 *bandhas*), de «gestes» (*mudras* : 25 principaux), de respirations (9 principaux types), de purification (*kriyas*) et de règles diverses. Le *laya-yoga* renchérit sur le précédent et le prolonge. Il prétend arriver aux mêmes résultats que le *hatha-yoga* sans l'aide des techniques extérieures, mais seulement par la concentration. Le *mantra-yoga* est le plus

³¹ Du sanskrit, litt. «tissu» ; manuel enseignant une doctrine. Dans le sens restreint, ouvrage qui présente certaines doctrines ésotériques de l'hindouisme (et du bouddhisme), comprenant en général des pratiques ou des allusions sexuelles. On pourra approfondir le sujet en lisant : A. VAN LYSEBETH, Tantra, le culte de la Féminité. Evolution du corps et de l'esprit par l'érotisme et l'amour. L'autre regard sur la vie et l'amour, Paris, Flammarion, 1996.

³² Au départ, seul est *Brahman*. «L'Un respirait sans souffle mû par lui-même.» Conscience absolue ou l'on peut distinguer une double polarité : 1° positive (*HA*). Le tantrisme l'appelle *Shiva* : aspect immobile de *Brahman*. 2° négative (*THA*). C'est *Shakti*, l'aspect dynamique qui pousse *Brahman* à se manifester. *Shiva* et *Shakti* ne sont pas intrinsèquement différents de *Brahman*. «Il n'y a pas de *Shiva* sans *Shakti* ni de *Shakti* sans *Shiva*» (*Tantra*). «*Shakti*» est à comprendre également comme «puissance de réalisation».

³³ Voir notes précédente et suivante.

important des *yogas* tantriques. Si l'Absolu se manifeste comme Vibration, puis comme Son ontologique, il se manifeste tout en bas de l'échelle dans les sons matériels. Le *mantra* tantrique est une phrase sonore, articulée pour son seul pouvoir vibratoire (*et non pour son sens comme le mantra védique*) et qui recèle donc une puissance magique d'évocation de la *Shakti* qu'il représente (*de la même façon la posture yogique crée un "climat privilégié" ; elle exprime la puissance d'une certaine façon*). Toute initiation tantrique comporte en premier lieu l'octroi d'un *mantra* qui doit, conjointement à d'autres pratiques, être répété d'une certaine façon dans le but de "déclencher" une ouverture. Quant au *yantra-yoga*, la forme et la couleur expriment l'Absolu de la même façon. La *Shakti* peut être ainsi "captée" dans un dessin (*yantra ou mandala*) à l'organisation particulière. La concentration sur le *yantra* peut être imposée conjointement ou non à la répétition de *mantra*.

Ainsi donc, le yoga est si profondément imprégné, comme on vient de le voir, par son environnement indien et hindou, qu'on peut se demander s'il peut s'en détacher et prendre une valeur universelle ? Comment l'Occident peut-il le percevoir ?

3. L'Occident et le yoga

En d'autres termes, n'y a-t-il pas d'autres manières d'«être en yoga» que celles qui conduisent à l'intériorisation unitive du point de vue hindou ?

Cette discipline est souvent présentée aux Occidentaux comme aidant l'homme à utiliser son corps et son mental de façon à contrôler au mieux son physique et son psychisme, lui évitant l'inutile éparpillement, les mouvements centripètes de son être, l'amenant à expérimenter une plus grande maîtrise de soi, un état d'harmonie, de calme, de sérénité, bref de bien-être personnel, lequel bien-être est bénéfique intérieurement mais aussi relationnellement³⁴.

En ce sens, le *yoga* le plus connu en Occident est de loin le *hatha-yoga*³⁵ qui repose essentiellement sur la maîtrise du corps par un ensemble de postures nommées «*âsana*»³⁶ et de

³⁴ Voir ANNEXE 2, LA VIE ACTIVE EN OCCIDENT ET LE YOGA. Conférence du Docteur ANANTA (fils du Maître E. KRISHNAMACHARYA) AU CENTRE DE YOGA à Huy (Belgique), le 15 juin 1989.

³⁵ «*Ha*» veut dire Lune ; «*Tha*» veut dire Soleil ; «*Yoga*» signifie Jonction. Le *hatha-yoga* est dès lors, l'art de joindre, dans l'homme, le «soleil» et la «lune», autrement dit : de créer la bonne entente, en lui, du principe de vie matérielle (*symbolisé par la lune*) et de l'âme ou de l'esprit, principe de vie spirituelle (*symbolisé par le soleil*).

³⁶ Voir en ANNEXE 3, SEANCE D'ASANAS.

techniques respiratoires appelées «*prânâyâma*» qui consistent à agir sur l'inspiration, la rétention et l'expiration du souffle afin de maîtriser ce qui a de vital dans le souffle (= «*prâna*»)³⁷.

Le *hatha-yoga* peut être proposé en quelque sorte comme un système d'éducation physico-mental qui vise à s'approprier tous les leviers de l'être existant en vue de l'amener à réaliser la nature de son Être profond, source de bien-être. C'est pourquoi, il est probablement - au premier abord - la forme la plus accessible du *yoga* et donc, la plus répandue en Occident.

Dans cette perspective, **le *yoga* (et donc plus particulièrement le *hatha-yoga*) évoque en Occident une technique visant l'harmonisation³⁸ des différentes étendues de notre être par le biais d'une discipline corporelle et mentale³⁹ axée sur le travail de la volonté visant un recentrement sur soi**, aux antipodes cependant de tout égoïsme, de tout nombrilisme ou égocentrisme.

Concrètement, **le *yoga* en tant que «philosophie de vie»** au sens large, peut être envisagé comme un «état d'esprit» qui s'acquiert à certaines conditions, c'est-à-dire par une pratique constante :

- * de la non-violence qui stipule de ne point causer de souffrance à autrui, ni à tout être vivant, ni même aux objets qui nous paraissent inanimés, aussi bien en pensées et en paroles qu'en actes ;

- * de la pureté tant corporelle qu'intérieure qu'entraîne progressivement la purification de soi ; elle exige en outre, le respect des convictions d'autrui ;

- * du détachement de l'aspect extérieur des choses, de la dissipation des illusions : l'essentiel étant de parvenir à regarder l'existence en face et à lever progressivement les voiles d'ignorance qui la recouvre.

On peut entendre ces conditions comme procédant de trois quêtes majeures :

1°) **l'action juste** qui découle de l'adéquation entre la vie intérieure et les circonstances de l'environnement ;

2°) **l'unité** qui exprime par l'étymologie du mot «*yoga*», le désir de se rassembler par un effort de discipline afin d'acquérir une démarche cohérente ;

3°) **la simplicité**, enfin, qui tente d'évoquer un type de cheminement nouveau vers une cohérence entre «ce que je pense», «ce que je dis», «ce que je fais» ; lorsque ces trois plans se recouvrent, la voie s'ouvre à la simplicité du «qui suis-je ?».

Ceux qui empruntent ce parcours ont besoin de moyens, d'exercices corporels et spirituels.⁴⁰

³⁷ Voir ANNEXE 4, **LE YOGA EXPLIQUE** par G. BLITZ, tiré du Périodique trimestriel, *Les chemins du yoga*, n°2, Editeur responsable : H. ANDRE / Fédération Belge de Yoga.

³⁸ Voir ANNEXE 5, **CONNAISSANCE DU YOGA** par Th. VAN BRABANT, tiré du Périodique trimestriel, *Les chemins du yoga*, n°4, Editeur responsable : H. ANDRE / Fédération Belge de Yoga.

³⁹ **Ce travail du mental («un-manas») consiste en un renversement du mental conduisant pratiquement à une conversion de la dispersion à l'unité.**

⁴⁰ Y. TARDAN-MASQUELIER, *Le Yoga. Du mythe à la réalité*, Coll. Références. Repères dans un Nouvel Age, Paris, Droguet & Ardant, 1991, pp. 205-206.

D'un point de vue pratique à présent, si le *hatha-yoga* est la forme la plus connue en Occident, elle n'est pas forcément la mieux comprise. On le réduit souvent à un «yoga physique», un «yoga du corps». Cette expression existe bien en sanskrit (*ghatastha-yoga*) et se justifie si l'on envisage le corps intégral, tels que le conçoivent les hindous, c'est-à-dire dans sa triple dimension causale, subtile et grossière, impliquant sous le second aspect, la connaissance, non seulement théorique mais expérimentale, directe des *chakra*⁴¹, des *nâdî*⁴² et des *vayu*⁴³. En ce cas il faut aller encore plus loin : le but de ce yoga est de transmuter le corps grossier en «corps parfait» (*siddha-deha*), en «corps divin» (*divya-deha*), à la limite «immortel». En bref, il s'agit de réaliser la Libération dans ce corps même, «temple de Dieu», microcosme où se retrouvent à l'état latent toutes les énergies de l'univers.

On conçoit qu'une entreprise aussi ambitieuse exige une détermination et une énergie hors du commun. «*Hatha*» signifie d'ailleurs - d'abord - «force, violence, effort violent»⁴⁴, en décomposant ensuite, le mot en *ha*, le Soleil, et *tha*, la Lune⁴⁵, cela qui nous renvoie aux deux *nâdî* latérales, *pingalâ* et *idâ*, aux deux souffles *prâna* et *apâna* et encore à d'autres couples d'opposés que le *hatha-yogin* se propose de réunir dans le canal médian. **Sous sa forme supérieure, le *hatha-yoga* coïncide donc avec le *kundalini-yoga*** ; c'est une voie héroïque, une sorte de raccourci, efficace mais aventureux, permettant de pénétrer dans l'Absolu comme par effraction.⁴⁶

Le traité de *hatha-yoga* qui surpasse en célébrité tous les autres, le «*Hatha-Yoga Pradîpikâ*», «la petite lampe du *hatha-yoga*», présente ainsi son sujet : «*Cette science glorieuse resplendit comme une échelle pour qui désire atteindre les cimes du râja-yoga*» (I, 1). «*A ceux qui ne peuvent pas connaître le râja-yoga, tout égarés qu'ils sont dans les ténèbres résultants de la multiplicité des opinions, Svâtâmârâma*⁴⁷ dans sa compassion offre cette "lampe du *hatha-yoga*"» (I, 3).⁴⁸

Quoi qu'il en soit, les différences entre *râja-yoga* et *hatha-yoga* ne consistent qu'à privilégier des techniques par rapport à d'autres. **Les yogas conduisent tous à la même réalisation.** Le «*Hatha-Yoga Pradîpikâ*», dit que le yoga est «*prana vritti nirodha*», qu'il arrête les fluctuations du souffle. Les «*Yoga-Sûtra*» de Patanjali disent que le yoga est «*chitta vritti ni-*

⁴¹ *Chakra*, litt. «roue de char» ; disque tournoyant du dieu Krishna ; il y a sept *chakra*, c'est-à-dire sept centres énergétiques présidant, sur le plan subtil, à des fonctions spirituelles, psychiques et corporelles.

⁴² Lignes énergétiques selon lesquelles circule le *prâna* dans le corps subtil.

⁴³ Litt. «les dix souffles».

⁴⁴ Mais aussi «effort intense».

⁴⁵ Seconde étymologie donc de «*hatha*», mais plus ésotérique.

⁴⁶ P. FEUGA & T. MICHAËL, *Le yoga*, Coll. *Que sais-je ?*, P.U.F., 1998, p. 106.

⁴⁷ Si Svâtâmârâma, l'auteur du traité, s'incline devant Patanjali, c'est qu'il reconnaît la stature métaphysique de ceux qui ont conçu les «*Yoga-Sûtra*», mais cette hiérarchie caractérise une certaine conception de l'histoire. Le *hatha-yoga* est une sorte d'alternative individuelle à l'apocalypse, pratiqué dans l'esprit d'une remontée du temps, d'un mouvement à rebours de la réalité sociale contemporaine, «à rebrousse-poil», disent les textes. Si la fin du monde n'est pas pour demain, cependant le temps s'accélère, et le travail spirituel doit être accompli avec un «effort violent» (c'est l'un des sens du mot «*hatha*») afin «d'obtenir la maîtrise en un an» (I, 56-57). Nous sommes loin de la majestueuse progression du *râja-yoga*. Pourtant, le *hatha-yoga* apporte une nouvelle dynamique, des valeurs revigorantes dans l'humanisme indien.

⁴⁸ In Y. TARDAN-MASQUELIER, *Le Yoga. Du mythe à la réalité*, Coll. Références. Repères dans un Nouvel Age, Paris, Drogue & Ardant, 1991, p. 63.

rodha», qu'il **arrête les fluctuations du mental**. Le mental peut aller dans plusieurs directions en un quart de seconde. Ses mouvements sont très rapides et très variés. Mais le souffle ne peut aller dans plusieurs directions à la fois ; il ne connaît qu'un seul parcours : inspiration et expiration. Il peut s'arrêter pendant un instant de rétention, mais il ne peut se diversifier comme le mental. **Selon le «Hatha-Yoga Pradîpikâ», contrôler son souffle et observer son rythme amène la conscience à l'immobilité**. Ainsi, bien que le «Hatha-Yoga Pradîpikâ», commence par le contrôle du *prâna*, du souffle et de l'énergie, et que les «Yoga-Sûtra» de Patanjali commencent par le contrôle de la conscience, ils se rejoignent pourtant en un certain point et **il n'y a finalement aucune différence entre eux**. **En contrôlant le souffle, on contrôle la conscience, et en contrôlant la conscience, on rythme le souffle.**⁴⁹

Toutefois, si le yoga est «un», il n'est pas une vérité ; il n'y a jamais eu de «yoga traditionnel», au sens que l'on donne généralement à cette expression, celle d'une doctrine aux contenus définitivement fixés autrefois et qu'il suffirait à l'homme moderne d'apprendre et de suivre pour en recevoir les effets.

Vivre l'expérience du yoga, c'est quitter l'avoir des certitudes toutes faites pour entrer dans l'aventure de sa réalisation⁵⁰, **en tant qu'être singulier**. Si «respect» de la tradition **il y a**, c'est donc au sens où l'homme insuffle sa propre vie aux archétypes qu'il a reçus et qui constituent des catalyseurs bien plus que des modèles.

Le yoga paraît par conséquent **avoir ici un rôle important à jouer, comme facteur d'authenticité d'éveil à la justesse de ce rapport entre l'extériorité et l'intériorité, à quoi l'on reconnaît un humanisme authentique.**⁵¹

Mais au-delà de ces considérations profanes, le yoga peut-il avoir un sens ou prendre sens - et si oui quel est-il ? - dans notre tradition judéo-chrétienne ?

4. Yoga et christianisme

La pratique du yoga, et plus directement celle du *hatha-yoga*, est-elle incompatible avec le christianisme, lui est-elle neutre ou favorable ? Peut-on à la fois être chrétien et *yogi* ?

Reprenons peut-être d'abord le cadre historique récent dans lequel cette problématique doit être située.

⁴⁹ B. K. S. IYENGAR, *L'arbre du yoga*, Paris, Buchet Chastel, 1996.

⁵⁰ Voir ANNEXE 6, **PRATIQUER SON YOGA** par J. SOUBERBIELLE, tiré du Périodique trimestriel, *Les chemins du yoga*, n°9, Editeur responsable : H. ANDRE / Fédération Belge de Yoga.

⁵¹ Y. TARDAN-MASQUELIER, *Le Yoga. Du mythe à la réalité*, Coll. Références. Repères dans un Nouvel Age, Paris, Droguet & Ardant, 1991, pp. 205-206.

Des documents offerts par l'histoire, il faut observer que l'Occident n'a jamais vraiment bien connu l'Inde, l'hindouisme et le yoga. Il ne les a connus que par information le plus souvent indirecte et toujours partielle. Jusqu'au XIX^{ème} siècle, il les a connus par transmission orale, avec tous les dangers, toutes les incertitudes, que ce genre de transmission entraîne avec lui.⁵²

Au XIX^{ème} siècle, il y avait deux catégories de gens qui s'intéressaient à l'Inde : ceux qui étaient épris d'exotisme, qui admiraient tout ce qui venait d'Asie, et ceux qui, se posant en grands érudits, voulaient assimiler l'hindouisme au christianisme. Des bibliothèques entières ont été écrites pour prouver que Krishna n'était qu'une incarnation de Jésus, ou inversement. Il y avait aussi une grande majorité pour dire que l'Inde était un pays de sauvages.

Dans les années 1940, **Jean Herbert**⁵³, poursuivant le travail de Romain Rolland qui fut le premier Occidental ayant pressenti que nous pourrions apprendre de l'Inde quelque chose de valable, **publie des œuvres de Grands Sages de l'Inde** - en particulier de Vivekânanda -, qui avaient présenté à des Occidentaux les principaux *yogas* au sens indien du terme : le *jnâna-yoga*, le *karma-yoga*, le *bhakti-yoga*, le *râja-yoga*. Ces livres ont été fort mal reçus ; ils ne sont pas passés inaperçus, mais ils ont soulevé de grandes appréhensions. **Des milieux ecclésiastiques ont accusé Jean Herbert de chercher à arracher des gens à leur religion, au christianisme pour les convertir à une autre religion. Ou encore, ils ont pensé, que les renseignements qu'il apportait et qui, jusque là, étaient sinon inédits du moins inconnus du grand public, pourraient leur être utiles pour faciliter les conversions qu'ils essayaient de faire en Inde, pour essayer donc, de convertir des hindous au christianisme. Mais, la tendance a changé lorsque la pensée de Vivekânanda a commencé d'être un peu mieux comprise**, lorsque l'on a su que, à ses disciples, à ses moines, il donnait pour instruction lorsqu'ils seraient chez les hindous d'en faire de meilleurs hindous, lorsqu'ils seraient chez les musulmans, d'en faire de meilleurs musulmans, lorsqu'ils seraient chez les chrétiens, d'en faire de meilleurs chrétiens. Ce nouvel éclairage a intéressé beaucoup de gens.

Ensuite, il y eut les écrits de Swami Ramdas prônant la valeur du Christ. **Des ecclésiastiques aussi bien catholiques que protestants affirmèrent à cette époque, que l'étude de ces textes, l'étude de ces enseignements avaient ramené à leurs Eglises respectives beaucoup de gens qui en étaient partis, que les enseignements de Vivekânanda, de Râmakrishna et d'autres avaient aidé beaucoup de gens à redécouvrir les valeurs fondamentales de leur religion, de la religion telle qu'elle était enseignée dans leurs Eglises respectives.**

Cependant, de beaucoup de côtés différents, pas tous, évidemment, puisqu'il y a même des prêtres et des pasteurs qui enseignent le yoga, on a continué à soutenir - de cette époque à aujourd'hui - **que la pratique du yoga, est incompatible avec le christianisme et ne doit**

⁵² Pour approfondir cette réflexion, on consultera avec intérêt : *Le yoga dans l'histoire et les textes de l'Inde*, in M. MAUPILIER, *Le yoga et l'homme d'Occident*, Paris, Seuil, 1974, pp. 123-185.

⁵³ Le souci de Jean HERBERT a été de tenter une synthèse de la pensée religieuse de l'Inde : souci que l'on retrouve dans ses deux ouvrages de base «Spiritualité hindoue» (Albin Michel, 1951) et «L'Hindouisme vivant» (Laffont, 1975)... sans oublier le «Vocabulaire de l'Hindouisme» (Dervy Livres, 1985) rédigé en collaboration avec Jean VARENNE.

pas être recommandé à des chrétiens et qu'il doit même leur être déconseillé. Pourquoi cette opinion surgit-elle encore actuellement avec une telle intensité voire une telle virulence de la part de certains milieux chrétiens en particulier ? Tentons de repérer et ainsi de relever quelques objections principales, sans volonté ni prétention d'exhaustivité :

1°) Couramment, **des confusions peuvent être constatées et entretenues dans l'esprit d'adeptes occidentaux du yoga :**

* Cela peut provenir d'une confusion "sincère" qui s'est établie dans l'esprit de beaucoup de gens, en particulier de professeurs de *yoga* et, par conséquent de leurs élèves, entre le *yoga* : technique d'évolution intérieure (*que ce soit le hatha-yoga ou un autre*), et l'hindouisme.

Certes, ces deux réalités sont mêlées, mais si elles le sont, c'est parce que les sages sont de religion hindoue, et n'ont aucune raison d'abandonner leur religion à laquelle ils sont plus fidèles que la plupart des chrétiens ne sont fidèles à la leur, et qu'en même temps, ils font du *yoga*. Cette confusion est normale chez les hindous. Mais cela ne signifie pas du tout qu'elle doive être transposée, qu'elle soit valable, normale chez les chrétiens.

Certains cours de *yoga* sont imprégnés de cette confusion par exemple, via des enseignants qui recommandent à leurs élèves une sélection qu'ils ont opérée de textes techniques de *yoga*, - par exemple ceux de Patanjali - et d'autres, tout en rejetant implicitement ou explicitement, la tradition judéo-chrétienne. De surcroît, lorsqu'ils citent la Bhagavad-Gîtâ d'ailleurs, ils le font en la faussant, parce qu'ils négligent souvent systématiquement les cent et quelques versets qui y traitent uniquement de questions de morales, bien que les deux premiers membres du *hatha-yoga* soient précisément, le *yama* et le *niyama*, c'est-à-dire des considérations exclusivement morales.

Les plus modérés d'entre eux organiseront leurs cours en insérant au milieu de leurs leçons, de magnifiques chants sacrés hindous à la gloire de Ganesha, à la gloire de Sarasvati, qu'ils font réciter après par leurs élèves, l'invocation à Shiva, un certain nombre de *mantra*, ... ouvrant la porte dans bien des cas aujourd'hui, à notre sens, à **un ésotérisme à bon marché**.

* A côté de toutes ces questions qui sont tout de même importantes, on rencontre parfois **un exotisme puéril**, qui est un peu attendrissant. On imposera par exemple, différents végétarismes que l'on nous dit être exigés par l'hindouisme, même pour ceux qui ne sont pas hindous.

* Mais, il y a beaucoup plus grave encore, c'est que, il se produit **des conversions d'une religion à une autre**, qui sont provoquées précisément par cet enseignement que l'on répand, où l'on mélange «*yoga*» et religion hindoue. Ces conversions sont d'autant plus regrettables qu'elles sont totalement contraires, à notre connaissance, à l'esprit de l'hindouisme.

* Par ailleurs, la publicité faite autour de **groupements considérés comme sectaires** se référant entre autres au *yoga*, produit légitimement un certain nombre de questions à l'égard du sens et de l'objectif du *yoga* que certains déploient dans leur enseignement.

* Bien que moins grave, mais tout de même irritant, est le fait que certains pratiquants et professeurs de *yoga* sont affligés d'un terrible **complexe de supériorité**, ce qui n'est sûrement pas une qualité à rechercher.

2°) La confusion entre *yoga* et hindouisme a conduit à la **création de "yoga chrétiens"**, ce qui présuppose voire renforce l'idée que le *yoga* est par nature un *yoga* hindou, et que lorsqu'on dit "yoga chrétien", on entend un *yoga* dans la tradition chrétienne, dans le cadre le plus strict du christianisme. Ce qui présuppose que dans le *yoga* que l'on enseigne autrement, ailleurs que dans ces milieux, le *yoga* se situe forcément dans la tradition de la religion hindoue, alors que le *yoga*, comme nous l'avons vu, a des origines pré-aryennes, même s'il s'est déployé dans une culture hindoue par la suite. En ce sens, il est peut être en sa genèse une recherche spirituelle intérieure⁵⁴. Ne le voit-on pas parfois d'ailleurs aussi bien se dérouler dans le cadre de l'athéisme que dans celui de n'importe quelle religion ?

Par conséquent, il faut bien admettre qu'il n'y a pas plus en soi de "yoga chrétien" que de gymnastique chrétienne. "Yoga chrétien" est un abus de langage ou alors cette expression doit être utilisée avec nuances et circonspection.

Le *yoga* authentique vise à la cessation de l'idéalisation et à l'immobilisation du mental, donc à la disparition de toute image et pensée. Dès lors, **est-ce que le vide mental auquel mène le yoga est compatible avec l'expérience chrétienne ?** Il ne faut pourtant pas faire opposition entre *yoga* et expérience chrétienne. Le *yoga* tend à la transformation de la conscience qui mène à l'Expérience spirituelle et Dieu peut aussi bien être rencontré au fond de soi que dans l'événement de l'histoire. La visée du *yoga* est d'atteindre la pure conscience de Soi qui est Dieu lui-même, ce Soi transcendant qui constitue le tréfonds de notre être⁵⁵. L'expérience de soi que l'homme atteint par la concentration est le substratum de l'expérience mystique authentique. Les techniques du *yoga* peuvent être des moyens à notre sens, qui con-

⁵⁴ «Ainsi, écrivait le Docteur JUNG, la civilisation occidentale doit avant tout se libérer de son étroitesse barbare. Pour y parvenir, il est indispensable de pénétrer plus profondément en ce qui est proprement humain en l'homme. Cette connaissance ne peut être acquise en imitant, en "singant" purement et simplement des méthodes nées dans des conditions psychologiques très différentes. Cependant, ajoutait-il, il faut que l'Occident produise son propre yoga, un yoga qui sera érigé sur les bases du christianisme.» in C. G. JUNG, Le Yoga et l'Occident dans *Approches de l'Inde*, Cahiers du Sud, Paris, 1949, pp. 324-329.

⁵⁵ A l'inverse de cette perspective, - et ce, en dehors des interprétations monistes et panthéistes opposées classiquement à celle-ci - la psychologie religieuse occidentale, de son point de vue, affirmera que cette lecture relève plutôt d'une conception a-religieuse à l'égard de la reconnaissance d'un Dieu Transcendant si aucune nuance ni approfondissement supplémentaire n'est envisagé. Elle épinglera **un problème épistémologique** : celui-ci commence lorsque l'on passe de l'ordre de la foi à l'ordre du regard objectif et que l'on y traduit une "connaissance infuse" qu'il faut atteindre et/ou qu'il faut retrouver. A la manière de JUNG, **il s'agit d'une voie qui est celle de ramener Dieu dans l'humain et de l'y enfouir au plus profond, l'identifiant à une source impersonnelle, intemporelle et universelle, un Soi humain originaire dans lequel chaque individu plonge ses racines pour assurer le salut de son individuation dans une réconciliation des contraires, une conjonction des opposés** Carl Gustav JUNG constate ainsi que si «Dieu est mort» dans l'univers qu'il perçoit à son époque, en tout cas, **le divin est bien vivant comme manifestation de la puissance du sacré**. Ce qui change, c'est qu'au lieu d'être vécu comme une **transcendance extérieure, il est perçu comme une immanence, au plus intime**. **Ce que dit Jung peut conduire à l'athéisme !** • En complément, on pourra lire Y. TARDAN-MASQUELIER, Jung et la question du sacré, Coll. Spiritualités vivantes, Paris, Albin Michel, 1998.

duisent à la découverte de Dieu qui se révèle à nous. Il y a un parallèle évident que l'on peut faire, c'est la distinction entre l'adoration des images et l'idolâtrie. Celle-ci intervient lorsque l'image devient idole. Il faut donc dépasser l'idole pour aller vers le divin. Le *yoga* peut donc avoir comme sens que ce que l'on recherche à travers lui⁵⁶ est Dieu. Le *yoga* est une technique et représente de ce fait un certain danger. Mais, on peut le caractériser par trois niveaux que nous retrouvons chez Patanjali sous une autre appellation et qui sont dénommées ici :

1) L'enveloppe : ascèse représentée ici par la tentation de Jésus-Christ dans le désert.

2) L'épine dorsale : concentration sur un point unique qui peut être ici Dieu : le Règne de Dieu est parmi nous.

3) L'âme : conscience «*advaita*» avec le Père.⁵⁷

Le *yoga* dans une perspective chrétienne n'invite-t-il pas à entrer dans le mouvement de la filiation de Jésus-Christ qui se savait venant et retournant au Père. Ne nous invite-t-il pas à ce mouvement ?⁵⁸ : Jésus-Christ, modèle et fin du cheminement spirituel : «*Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi*» disait saint Paul. Alors, Jésus-Christ, le seul vrai yogi ? Sa vie, ses mystères, sa personne sont-ils le «*yoga chrétien*» ?⁵⁹

3°) Certains auteurs⁶⁰ voient par ailleurs dans le *yoga* un **moyen d'auto-salut** qui s'est répandu dans tout l'Orient et qui s'est selon eux, malheureusement enseigné en Occident également. Le *yoga* une technique de salut qui ne tient effectivement pas compte des séparations religieuses : tout le monde peut faire du *yoga*, et tous les motifs sont avancés, depuis la quête intérieure jusqu'au "*yoga sportif*" pour maigrir. Mais au-delà de ces motivations, ils voient dans le *yoga* une séduction subtile par laquelle les hommes tentent de devenir comme des dieux. Depuis le point de départ, le *yogi* est entraîné par les postures qu'il pratique dans un processus qui échappe à son contrôle. Les postures accompagnées de respirations spéciales et

⁵⁶ **Peut-être faudrait-il mieux dire «au-delà de lui» ? Et en ce sens, par delà l'unité, le *yoga*, la réalisation de l'homme intégral via le travail physico-mental, pourrait s'ouvrir la "com-union" ou (?) à la non-dualité du point de vue spirituel.** N'est-ce pas à ce niveau de profondeur que se profile la «voie du silence»?

⁵⁷ «*En Occident*, écrivait le Père Henri Le Saux, sur la foi non seulement d'essayistes mais aussi d'écrivains de renom, même indiens, on considère très souvent la pensée de l'Inde comme irrémédiablement engagée dans le monisme et le panthéisme, à tel point que son intégration dans une synthèse théologique chrétienne semble absolument hors de propos. Nous regrettons de diverger d'avec ces auteurs, mais **la tradition authentique de l'Inde n'est ni moniste ni panthéiste**, au sens du moins où ces mots sont entendus actuellement en Occident. Nous ne nions pas pour autant les tendances monistes ou panthéistes sous-jacentes à certains *darshana* de l'Inde, ni non plus les déviations franchement monistes ou panthéistes de certains auteurs modernes. Simplement nous demandons que l'on veuille bien juger de la pensée et de l'expérience spirituelle de l'Inde d'après les sources authentiques et les Maîtres et Sages de valeur universellement reconnus.» in Carmel, 1965, 2, note 18, p. 120. Sur Dom Le Saux, on peut consulter : M.-M. DAVY, Henri Le Saux, Swami Abhishiktananda, le Passeur entre deux rives, Paris, Cerf, 1981.

⁵⁸ **Voir ANNEXE 7, QUELQUES CITATIONS BIBLIQUES.** Ce mouvement n'est-il pas déjà pressenti, annoncé voire engagé dans l'Ancien Testament pour s'accomplir en Jésus-Christ ?

⁵⁹ Extrait d'un compte rendu d'un exposé du R.P. DUPUIS autour de la question : Jésus Yogi ? Jésus à l'origine d'un Yoga chrétien, par Denise AESCHLIMANN in INFOR -YOGA, Revue trimestrielle n°105, décembre 1985. • En rapport avec cette réflexion, on pourra lire S. VALLAVARAJ S. PILLAI, J'ai rencontré le Christ chez les vrais yogis, Leuven, Nauwelaerts, 1977.

⁶⁰ A titre d'exemple, citons D. DOSSMAN, Le yoga face à la Bible, Genève - Paris, La Maison de la Bible, 1978.

de concentrations mentales sur certains endroits du corps, le dirigent vers quelque chose qui le dépasse, et dont il n'est pas le maître ? Les postures agissent en lui, quelle que soit sa volonté. D'ailleurs sa volonté est mise au service des postures. De plus, à un certain stade, le *yogi* s'entoure d'une ambiance vibratoire, produite par l'émission de certains sons et de certaines formules rituelles, par sa propre bouche. Le *yogi* perd alors complètement conscience de ce qui l'entourne, de son existence de ce qui se passe en lui. Pendant ce temps, cette force - *kundalini* -, se développe inexorablement, rendant le *yogi* esclave du bien-être apparent qu'elle lui procure. Hélas, disent-ils, il est navrant de constater le nombre de gens qui font du *yoga* sans se rendre compte de ce qu'il cache.

Présenté ainsi, le *yoga* n'est ni un sport, ni quelque chose qui donne le calme intérieur, ni un chemin qui mène à Dieu. C'est une pratique d'auto-salut qui glorifie la nature de l'homme et tend à faire de lui un «sur-homme». Cette opposition apparaît en conséquence en opposition formelle avec le chemin de Dieu. Dieu n'a jamais créé l'être humain pour qu'il soit un être passif, lié à quoi que ce soit qui agirait sur lui, à son insu.

A l'inverse, le Père Déchanet affirme que «le yoga par le jeu de phénomènes tout naturels, met son adepte dans un climat singulièrement favorable à l'exercice des vertus évangéliques. Dans le même temps qu'il calme les sens, apaise les passions, adoucit les moeurs, il est facteur de sérénité, de contentement, de maîtrise de soi ; et c'est c'est un fait dûment constaté qu'il incline à la patience, à la douceur, au respect d'autrui. La distance est-elle si grande de ces dispositions d'esprit à l'idéal des Béatitudes ?»⁶¹

Quant à la question du salut, c'est précisément le problème de la grâce qui est ciblé par les détracteurs du *yoga*. L'homme ne peut rien, Dieu peut tout en christianisme. C'est une évidence. Mais si on laisse une graine dans un placard, elle ne portera pas de fruit. Par contre, si on la met en terre, si on lui donne de la lumière, si on l'arrose, en d'autres termes si on respecte les lois de «Sa Création», elle donnera une récolte.

Plus que la graine, le petit de l'homme reçoit à la naissance des grâces extraordinaires. Certes, Dieu intervient de façon directe et inattendue dans l'existence humaine, mais **il donne également le souffle spirituel, la conscience d'être** ; ce don de Dieu ne doit-il pas être utilisé au mieux ?⁶²

Dans cette perspective, c'est-à-dire **du point de vue du «mental», pourquoi devrait-on rejeter la voie du *yoga* visant à éviter de tomber dans l'agitation et d'ouvrir son être à la visitation de l'Esprit ?**

4°) Mais le *yoga*, pour ses détracteurs, va plus loin encore : méprisant les lois divines du corps humains, **il cherche à modifier le métabolisme même de l'individu**. C'est-à-dire

⁶¹ J.-M. DECHANET, *Yoga chrétien en dix leçons*, Abbaye de Saint-André, Desclée de Brouwer, 1964, p. 102.

⁶² MICHAËLLE, *Hatha yoga et croissance de l'homme en Occident*, Paris, Cerf, 1979, p. 166.

qu'une posture spécifique agit sur la nature profonde de l'être humain, au niveau de sa constitution organique.

Allant toujours de plus en plus loin dans cette diabolisation du *yoga*, l'enseignement traditionnel hindou confirme que cette pratique agit sur les dits centres de forces, ou *chakra*, qui sont reliés à des esprits situés à l'extérieur du corps, dans une région nommée région astrale. Et c'est précisément dans cette région que vivent les esprits déchus et leur chef : **Satan**. Ainsi, dès lors faire le vide mental ouvrirait la porte aux esprits déchus qui n'ont pas de corps, et leur désir est d'en posséder un...

A l'inverse, bien que conscient de «devoir se méfier du vieil homme qui est en tout être humain», d'autres répondront à ces affirmations que **c'est en travaillant le «lâcher-prise» que l'homme pourra rendre les forces du mal inopérantes dans le cœur humain, car la lumière chasse les ténèbres !** Les forces du mal sont partout, on peut les rencontrer sous bien des formes, dans le milieu du *yoga* comme ailleurs.⁶³

Certes, l'importance du «discernement des esprits» doit présider à toute tentative de rapprochement entre l'Orient hindouiste et l'Occident chrétien ; c'est une mise en garde nécessaire contre les équivalences fallacieuses et superficielles, qui conduisent au syncrétisme, aux confusions et même aux inversions.⁶⁴

Par exemple, l'apôtre Paul déjà, faisait allusion aux phénomènes "spirituels" existant en dehors du christianisme - peut-être pouvons-nous penser à des manifestations similaires aux *siddhi* (?) -, dans son dialogue avec la communauté de Corinthe. L'homme ne peut accepter de suivre des puissances obscures qui le séduisent et le manipulent. Cette réalité conduit à l'aliénation de l'homme perdant sa clairvoyance, sa liberté et sa capacité de décision. A première vue, ils pouvaient être comparés à certaines manifestations de l'Esprit de Dieu. Néanmoins, pour dépasser l'aspect superficiel, l'Apôtre incitait les Corinthiens à faire preuve de discernement en vue d'accéder au seul et même Esprit qui distribue à chacun ses dons. Dès lors, à l'ignorance, à la confusion, à la perte, Paul oppose la connaissance, la clairvoyance et le salut. Ainsi, à propos de des manifestations spirituelles, Paul invite à la prudence et à la vigilance sur la question de savoir si elles proviennent effectivement de l'Esprit de Dieu. La reconnaissance de la Seigneurie de Jésus reste de ce point de vue le critère de discernement par excellence, car celle-ci ne peut se réaliser que sous l'influence de l'Esprit de Dieu. Sur cette base, il convient de gérer dans et par l'amour de Dieu les dons reçus de l'Esprit en vue du bien de tous.⁶⁵

⁶³ MICHAËLLE, *Hatha yoga et croissance de l'homme en Occident*, Paris, Cerf, 1979, p. 168.

⁶⁴ J. TOURNIAC, in Préface à *Doctrine de la non-dualité (advaitâ-vâda) et christianisme. Jalons pour un accord doctrinal entre l'Eglise et le Vedânta* par un Moine d'Occident, Coll. Mystiques et religions, Paris Dervy-Livres, 1982.

⁶⁵ V. LEDUC, *Diversité et unité des charismes selon I Corinthiens 12, 1-11*, Louvain-la-Neuve, Mémoire de Licence en Sciences Religieuses, 1989, pp. 69-71.

Toutefois, cela n'exclut pas le fait, à notre sens, d'aller puiser chez les autres ce que les autres peuvent nous apporter de constructif, sans pour cela évidemment nous dépouiller de ce qui constitue notre héritage, notre tradition la plus précieuse.

Le pape Jean-Paul II n'a-t-il pas rendu hommage aux traditions non chrétiennes dans ce passage de l'Encyclique Redemptor Hominis (1979) ? : «... la fermeté de la croyance des membres des religions non chrétiennes - effet, elle aussi, de l'Esprit de Vérité opérant au-delà des frontières visibles du Corps Mystique - devrait faire honte aux chrétiens si souvent portés à douter des vérités révélées par Dieu et annoncées par l'Eglise.»

Dans cet esprit d'écoute d'une autre tradition, le yoga ne proposerait-il pas une voie pour notre culture judéo-chrétienne, de «réhabilitation du corps» dans la vie humaine totale. Au lieu d'être considéré comme adversaire ou obstacle, ou mieux comme une machine à tenir en bon état, **le corps devient collaborateur et ami au service de l'évolution intérieure.** A cet égard d'ailleurs par souci de nuances, il serait peut-être préférable de parler de vie «religieuse» que de vie spirituelle. Celle-ci fait appel à l'esprit, au *spiritus*, alors que l'Inde a compris depuis des siècles **l'importance du corps dans «l'art de vivre».** Bien que l'hindouisme ne valorise pas le corps humain en disant qu'il est créé par Dieu, partagé par Dieu le Fils, temple de l'Esprit, "objet" des sacrements, et appelé à la résurrection, cela n'empêche pas les hindous de tirer profit de la corporalité pour l'existence *in religatione*.⁶⁶

Le Père Déchanet écrivait en ce sens : «*Je voulais, tout en restant authentiquement chrétien, essayer de me "réaliser" grâce au yoga, face au Dieu personnel, au Dieu vivant, au Dieu de la Révélation et de la Bible.*

Sans avoir rien lu de Jung, j'avais compris qu'une vie chrétienne intégrale et authentique devait partir d'une conception plus profonde de ce qui est proprement humain dans l'homme. La conséquence immédiate serait un plus grand respect de la nature voulue par Dieu, un grand désir aussi de ne pas séparer, dans l'homme, ce que dès l'origine, le Créateur avait uni. Nous sommes corps, âme, intelligence, esprit aimant. Mais trop souvent le corps, et ses tendances, dominant tout, recouvrent tout. Trop souvent aussi, nous n'aspérons qu'à vivre sur le plan de l'intelligence. Rarement nous essayons de mettre au service de la portion la plus noble de notre être - notre cœur, notre esprit - les forces de notre corps et les trouvailles de notre raison. Or, il m'est apparu tout de suite que les exercices de yoga (postures et contrôle du souffle) et la pratique d'une certaine concentration, aidaient l'homme à faire, en lui, la synthèse de ses "trois" ; à se "joindre"⁶⁷, à être lui-même, face

⁶⁶ R. SMET, Au royaume de Bharata, II, Namur, La Procure, 1987, p. 4. & J.-M. DUMORTIER, S. AMAL-DAS, Yoga, contemplation, amour, Coll. Essais - Sagesse du corps, Paris, Cerf, 1980, p. 207.

⁶⁷ Depuis Platon et sa dichotomie «corps-esprit», il faut bien constater que notre philosophie occidentale ne prédispose pas facilement à «penser» l'homme en termes de "synthèse" et d' "unité".

*au Dieu qui l'a créé et qui l'attire sans fin*⁶⁸. *Il m' a paru que les exercices du yoga créaient en nous un certain silence, favorable à la contemplation, à l'approche de Dieu, au contact personnel avec les Personnes divines. Il suffisait de bien fixer sa visée, de l'inscrire au centre d'un idéal foncièrement chrétien, et de choisir, entre tous les exercices yogiques, ceux qui pourraient la favoriser.*»⁶⁹

Plus largement encore, **Maître Eckhart** s'efforçait déjà d'exprimer dialectiquement - ce qu'il disait par ailleurs également dans les termes d'une doctrine de l'analogie - **une vision de l'unité de l'être**⁷⁰ qui n'est pas celle d'un monisme panthéiste, mais plutôt d'un “non-dualisme” chrétien, répondant à l'idée de création du monde *ex nihilo* par le Dieu de la Bible - “Celui qui est”.⁷¹

Considérée du côté de la créature, la création n'est autre que sa relation à Dieu comme à son principe unique et total, qu'ainsi entendue, elle est le tout de la créature, tout autre principe étant exclu par hypothèse (*création ex nihilo*). Cette création-relation actuelle, a-temporelle, proprement «entifiante» et la posant tout entière dans l'être, fait donc bien de **la créature un reflet, entièrement constitué par le rayonnement du Soleil divin.**

On voit le parti que l'on pourrait tirer de ces vues pour l'exégèse de la vision fameuse de saint Benoît si insolite en Occident et que saint Grégoire rapporte en ces termes : «... *Alors que les disciples dormaient encore, l'homme du Seigneur, Benoît veillait déjà, prévenant l'heure de la prière*⁷² *nocturne. Debout devant sa fenêtre, il priait le Seigneur Tout-Puissant, quand soudain, à cette heure de nuit, il vit fuser une lumière qui chassait les ténèbres et brillait d'une telle splendeur que sa clarté eût fait pâlir celle du jour. Tandis qu'il la regardait, quelque chose d'extraordinaire se produisit : ainsi qu'il le racontait plus tard, le monde entier se ramassa devant ses yeux comme en un seul rayon de soleil.*»⁷³ **Ainsi est rendue manifeste l'harmonie existant entre la notion occidentale de création et l'idée hindoue**

⁶⁸ Voir ANNEXE 8, **LES MOTS-CLEF DE LA BIBLE ET LE YOGA** par J. BLACHE, tirés des Périodiques trimestriels, *Les chemins du yoga*, n°5 - 6 - 7 - 8 - 9, Editeur responsable : H. ANDRE / Fédération Belge de Yoga.

⁶⁹ J.-M. DECHANET, *Yoga chrétien en dix leçons*, Abbaye de Saint-André, Desclée de Brouwer, 1964, pp. 11-12. • La toute première rédaction de ce livre portait le titre significatif de : *Une méthode de contemplation inspirée du Yoga*.

⁷⁰ Voir ANNEXE 9, **UNE MEDITATION CHRETIENNE... !**

⁷¹ V. LOSSKY, *Théologie négative et Connaissance de Dieu chez Maître Eckhart*, Vrin, 1973, p. 263.

⁷² Pour prier, il faut faire silence et nous pressentons que le silence lui-même peut devenir prière. Assurer le silence, c'est faciliter l'écoute profonde et le Dialogue avec Dieu qu'est la prière. Et le silence que nous cherchons, c'est moins une absence de paroles et de bruits qu'un «état d'être». Faire silence, c'est laisser décanter tout ce qui trouble et agite pour permettre au moi véritable de respirer : «*Mon âme se tient en paix et silence*» (Ps 130). **La spiritualité chrétienne retiendra essentiellement du yoga cette recherche du silence de l'esprit, condition du plein éveil.** Silence qui permet de s'ouvrir à Dieu qui voit dans le «secret»: «*Quand tu veux prier, retire-toi dans ta chambre (les hindous parlent de la «grotte du cœur»), et prie ton Père qui est là dans le secret*» (Mt 5, 6). Silence enfin, qui permet à l'Esprit Saint d'agir en l'âme comme il l'entend. **L'état de silence est lié à l'unification du cœur et à la tranquillité du mental, et ces deux points sont étroitement conditionnés car le corps.** «*C'est ainsi que les exercices de yoga s'avèrent être souvent une aide précieuse chez ceux qui aspirent à l'oraison du silence.*» (H. LE SAUX) «*Un chemin pour aller à Dieu, rien que cela, mais tout cela.*» (J.-M. DECHANET). in J.-M. DUMORTIER, S. AMALDAS, *Yoga, contemplation, amour*, Coll. Essais - Sagesse du corps, Paris, Cerf, 1980, p 210-211.

⁷³ Saint Grégoire le Grand, *Vita sancti Benedicti*, chap. XXXV, (Migne, Patrologie latine, t. 66, col. 198).

d'illusion cosmique - ou de manifestation divine -. Nous ne les prétendons pas identiques. Nous disons simplement qu'elles ne sont aucunement inconciliables, comme on est fortement tenté de la croire à première vue.⁷⁴

Se recentrant sur notre sujet, l'abbé Monchanin inclinait à croire que **si la métamorphose chrétienne du yoga, doit se faire, c'est à travers celle du vedânta**⁷⁵ qu'elle se fera, car il faut tenir qu'en soi, **la doctrine de la non-dualité**⁷⁶ est, intellectuellement et spirituellement, aux antipodes du panthéisme, comme elle est aussi en soi, et quelles que puissent être les apparences extérieures, exclusive de tout «polythéisme» et de toute idolâtrie formelle, et c'est bien là ce qui en fait l'intérêt comme base possible d'un accord doctrinal avec l'Eglise catholique.⁷⁷



⁷⁴ Doctrine de la non-dualité (advaitâ-vâda) et christianisme. Jalons pour un accord doctrinal entre l'Eglise et le Vedânta par un Moine d'Occident, Coll. Mystiques et religions, Paris Dervy-Livres, 1982, pp. 37-38.

⁷⁵ Voir à ce sujet : Le yoga, les Upanishad et le Vedânta, in M. MAUPILIER, Le yoga et l'homme d'Occident, Paris, Seuil, 1974, pp. 60-62. & Cité par M. MAUPILIER : O. LACOMBE, L'Absolu selon le Vedânta, Paris, 1966.

⁷⁶ C'est au «niveau» de l'Infini (*pour autant qu'il soit permis de parler de niveau lorsqu'il s'agit de l'Infini*) et à ce niveau seulement, que se réalise, ou plutôt que se trouve éternellement réalisée, éternellement réelle, sans que subsiste le moindre résidu de dualité, la totale et parfaite identité du Connaître et de l'Etre : **la Connaissance totale est l'Etre total ; telle est la perfection de l'essence divine.** «*Satyam Jnanam Anantam Brahma*» : Le Principe Suprême est la Vérité, la Connaissance, l'Infini. in Doctrine de la non-dualité (advaitâ-vâda) et christianisme. Jalons pour un accord doctrinal entre l'Eglise et le Vedânta par un Moine d'Occident, Coll. Mystiques et religions, Paris Dervy-Livres, 1982, p. 69.

⁷⁷ Doctrine de la non-dualité (advaitâ-vâda) et christianisme. Jalons pour un accord doctrinal entre l'Eglise et le Vedânta par un Moine d'Occident, Coll. Mystiques et religions, Paris Dervy-Livres, 1982, p. 41.

Si dans un premier temps, notre étude a tenté de donner quelque idée de l'immense richesse de la tradition *yogique*, il serait prétentieux et inexact de penser l'avoir cernée.

Le *yoga* constitue une dimension spécifique de l'esprit indien. Il a fini par absorber toutes sortes de techniques spirituelles et mystiques d'horizons très différents, et dans une large mesure, il a intégré celles de l'hindouisme qui l'a déployé en dynamique vers l'expérience personnelle : maîtrise de soi d'une part, et expérimentation du sacré d'autre part.

De façon classique le *yoga* a imposé depuis sa "systématisation", une discipline sévère et rigoureuse d'application de postures (*âsana*), de rythmisation et d'arrêt du souffle (*prânâyâma*), de fixation du flux psychomental (*ekâgrata*) et d'immobilité de la pensée : cette pratique intense a pour idéal d'amener ses adeptes à vivre la liberté totale et immobile, la saisie unitive du Réel, et d'accéder ainsi à la «Pure Conscience», à la «Délivrance» de l'illusion, à la Connaissance.

Dans un second temps, nous avons relevé aujourd'hui en Occident, un intérêt fougueux pour le *yoga* - exigeant certes, de conserver un esprit critique -, qui a provoqué en Inde un tel éveil en matière de *yoga* qu'on l'y considère actuellement beaucoup plus sérieusement qu'auparavant. Au fond, il s'agit d'une rencontre de deux cultures, de deux visions du monde, celle de l'Orient et celle de l'Occident.

Nous pensons que le *yoga* peut avoir un sens dans la spiritualité occidentale comme facteur d'authenticité d'éveil à la justesse du rapport entre l'extériorité et l'intériorité. Pour pratiquer *âsana*, *prânâyâma* ou concentration, il nous semble tout à fait possible de soit conserver sa propre religion, en l'occurrence dans notre approche, l'adhésion à la foi chrétienne et à sa pratique spirituelle - ce que conseillent volontiers les maîtres indiens d'ailleurs - soit n'en avoir aucune, du moins au sens formel du terme.

Reste à préciser à notre sens, que la voie du *yoga* est «expérience». Et cette expérience a ceci de particulier, c'est qu'elle est toujours personnelle. Il n'existe pas dans ce domaine d'expérience type. Le *yoga* n'est donc pas nécessairement lié à une recherche religieuse, bien qu'il n'y ait pas d'opposition radicale à ce sujet, nous semble-t-il. Bien au contraire, l'exploration de pistes de prédisposition à l'accueil de l'Esprit et au dialogue avec Lui, nous paraît du plus noble intérêt pour le christianisme occidental actuel.

Toutefois, le *yoga* est d'abord une recherche d'un état spirituel intérieur. Il vise à transformer un état de dispersion en un état d'unité, d'équilibre et de concentration intérieure. **«Lorsque l'esprit est en paix, l'état de yoga se produit»**. Voilà peut-être la grande définition qui peut orienter la recherche et l'action dans le *yoga*.