

# Les dangers du yoga et de la méditation

---

## Les postures

- Les postures sont presque toutes consacrées à un Esprit du monde Hindou via des rituels ou transmises directement par ces « divinités » à des humains choisis, appelés « maîtres » ou « gurus » (le guru est l'équivalent d'un maître).

Ex : Nataraja-Asana (Posture du Roi de la danse ) mais aussi la tradition orale qui dit que le yoga a été enseigné en tout premier par Shiva, déguisé en poisson à un être humain qui l'a ensuite enseigné à sa femme, et à d'autres dans une transmission sans fin de maître à disciple, de guru à élève depuis bien avant la naissance de Jésus-Christ.

Or la Bible est très claire à ce sujet : Notre Dieu est un Dieu jaloux : il déteste que nous suivions d'autres dieux. Sa colère à ce sujet est présente à de nombreuses reprises. Le peuple juif en a fait les frais maintes fois... C'est aussi le tout premier commandement : « Tu adoreras Dieu seul » ou « Un seul Dieu tu adoreras ». Les psaumes sont aussi très clairs : « les autres dieux sont des faux dieux » ou encore « les autres dieux sont des démons ».

Le danger principal de cette pratique, même uniquement posturale c'est donc notre chute, comme le peuple juif chaque fois que cela c'est produit avec d'autres divinités.

- Ces postures ne sont pas neutres du point de vue du « monde invisible » (ainsi nommé dans le Credo), sont des antennes-relais : elles permettent, à forte dose bien sûr, de « capter » ce monde-là. Nombreux sont ceux qui en font l'expérience ! Il est probable que beaucoup soient devenus croyants après des années de yoga.. C'est d'autant plus vrai que le mot même yoga vient du mot sanskrit qui signifie « joindre » et, comme nos langues sont dites « indo-européennes », le sanskrit a laissé comme trace de ce mot dans nos langues : les mots « joug » (qui attache deux parties ensemble) ou justement « joindre ». Yoga est donc « joindre » le monde visible au monde invisible. C'est une religion dans le sens latin, cette fois, « religere » : relier la terre et le ciel.

Certes, cela est positif : devenir croyant quand on est cartésien, voire très fermé à ce monde là que nous ne voyons pas : quelle aubaine !

Hélas, les anges déçus eux-mêmes sont très croyants, davantage même que nous tous probablement puisque leur chef était l'ange le plus lumineux de la création. Devenir croyant n'est pas suffisant pour atteindre le Ciel ! Notre Seigneur en parle lui-même quand il s'adresse aux pharisiens, très croyants, mais dont « le cœur est loin de moi » : leur récompense, c'est la géhenne, le feu éternel.

- Les postures sont étudiées, transmises dans un autre but très efficace lui-aussi : être en bonne santé physique et mentale! C'est un mélange d'exercices physiques et d'assouplissements tout à fait efficace pour son maintien en bonne forme ! Mais le sport procure également cela, à doses raisonnables. A la place, on peut tout à fait faire de la gymnastique et des étirements, qui n'ont pas la même portée spirituelle et dangereuse pour notre salut.

## Pranayama, mantras

- Les techniques de comptage de respiration appelées en sanskrit « pranayama » visent à ralentir la respiration. Après cela on « plane », on est bien, euphorique, détendu, dans les nuages. Les soucis

nous coulent dessus, comme si plus rien n'avait d'importance. Dans les livres de base (les livres les premiers à retransmettre la tradition orale : les yoga-sutra de Patanjali, la Hatha yoga Pradipika et la Bhagavad Gita. Ce sont à eux 3 l'équivalent de notre Bible. La Bhagavad Gita étant issue d'un livre beaucoup plus grand : le Mahabaratha. ), on parle des techniques de pranayama comme ayant pour objectif « d'atteindre l'état de mort ». La respiration se fait de plus en plus ténue, jusqu'à quasiment disparaître.

Le mot « mort » dans les yoga-sutra est utilisé de maintes et maintes fois. C'est le sujet de mon mémoire de professeure de yoga.

Or Jésus est très clair à ce sujet : « Il y a deux chemins : celui de mort et celui de vie , choisis la vie ! »

On ne peut pas choisir d'atteindre l'état de mort et être chrétien (être chrétien dans le sens que Jésus a donné c'est-à-dire ; « Qui sont mes disciples ? ceux qui appliquent mes commandements !): ce n'est pas compatible !

- Les mantras sont des répétitions de prières. La plupart concernent évidemment les dieux hindous. Ces divinités ne sont pas simplement des symboles : ils existent ! Cette répétition vous « connecte » donc à ces esprits-là. Il s'agit encore une fois d'une pratique religieuse. Les conséquences sont l'attachement de ces esprits à votre âme, voire votre corps ou / et votre psyché. Un mantra, le plus vieux, ne parle d'aucuns dieux mais de « lumière » : c'est le plus connu. Cependant il est mentionné dans les Védas – textes sacrés de l'hindouisme. Nous sommes donc complètement dans une autre forme de vénération.

Encore une fois, notre Dieu est un dieu jaloux ! Ce qui compte pour vous : est-ce d'atteindre le Ciel, d'y être accepté par le Christ (« Nul ne vient au Père si ce n'est par moi ») ?

Notre religion – catholique – elle aussi récite des prières à la chaîne que l'on peut comparer aux mantras, par exemple le chapelet ou les litanies. Toutes ces prières –là ramènent au Christ. La Vierge Marie et tous les saints sont invoqués pour « prier pour nous » le Seigneur. Ils ne sont donc pas eux-mêmes des divinités. Nous restons dans le premier commandement.

## Méditation

- La méditation, l'état de méditation est « l'arrêt des pensées automatiques ». On atteint cet état par des techniques de concentration : sur des sons, des images, des sensations ou grâce aux postures, à la récitation de mantras ou les techniques de contrôle de la respiration. Tout cela vise à l'arrêt des pensées : on se concentre longtemps et avec répétition, puis le cerveau « lâche ». On peut atteindre alors des états de « nirvana » (mot issu du bouddhisme) ou en sanskrit « samtosha » (le contentement, la plénitude). C'est un état extrêmement agréable. On peut alors avoir des expériences ésotériques très fortes : voir une lumière très forte, se sentir envahi d'amour, de joie, de paix.

Cet état est extrêmement addictif. On a envie d'y retourner : on pratique alors davantage, puis encore davantage, et encore et encore... Il a une influence sur la vie quotidienne car on relativise tout. C'est une drogue, une drogue dure. L'effet sur le cerveau est le même que celui de la cocaïne, les effets secondaires en moins. Le résultat est en enfermement sur soi-même, sur ses « ressentis ». Cela peut aussi entraîner la coupure d'avec « les autres ». Et enfin cela fait « relativiser » tous les péchés : car dans cet état on relativise tout , plus rien n'a d'importance. Heureusement, dans les yoga-sutra, il y a les « yamas et niyamas » qui sont l'équivalent des 10 commandements. Mais rares sont les enseignants de yoga à les transmettre (et à les appliquer dans leur propre vie). Nous pouvons à la place, pratiquer la méditation chrétienne : soit en focalisant son attention sur la passion du Christ ( lors d'un chemin de croix comme support) ou sur une autre partie de sa vie via les Evangiles , soit en faisant Oraison (LA méditation chrétienne par excellence).

Le résultat est la aussi la paix, la joie, l'amour : celle du Christ en nous. Ce n'est pas la même paix, ni le même amour ni la même joie. Il n'y en a qu'en l'expérimentant que l'on peut comprendre. Je ne peux pas mettre des mots sur ce sujet.

- Si on continue avec beaucoup de ferveur, on peut avoir accès au monde invisible. Voir et entendre des choses d'ordinaire non-accessibles, sortir de son corps, atteindre l'infiniment grand et l'infiniment petit, voir des « vies passées », comprendre des choses hors d'accès habituellement. Il en découle des « pouvoirs » (siddhis en sanskrit) que l'on peut ou non utiliser : divination, parler avec les esprits des morts, voir les vies passées d'autres personnes, se nourrir de « prana » (ne plus avoir besoin de manger ni de boire pendant longtemps...voir des années), et encore plus loin : faire apparaître des objets, des odeurs, ne plus sentir la douleur même si on vous transperce. Ces « pouvoirs » sont utilisés par les fakirs pour se donner en spectacle. Ils sont mentionnés dans les yoga sutra au 4ème chapitre. Rares sont les yogis à atteindre ce niveau, mais cela existe : j'en ai rencontré, et j'ai moi-même été assez loin là-dedans. L'auteur des yoga-sutra précise qu'il ne faut pas s'y attacher, et dépasser tout cela. En sanskrit le mot Yogini (Yogi au féminin) signifie sorcière.

Dans notre vie chrétienne cela a un nom : la magie. Tous ces pouvoirs sont aussi accessibles par d'autres techniques que le yoga. Or Notre Dieu en a horreur ! C'est une abomination pour Lui. Il nous interdit, si nous voulons être ses disciples de nous en servir. Chaque fois que le peuple juif s'en est servi, la Bible nous raconte à quel point ils ont été punis par la suite. Dieu – notre Dieu Créateur du Ciel et de la Terre – a en abomination les pratiques ...

Jésus lui-même, pourtant fils de Dieu, ne s'en est pas servi : il a eu faim au désert, il a souffert beaucoup, il a pleuré, a eu du chagrin, il a ressuscité Lazare sans lui parler avant qu'il ne soit revenu dans son corps (il n'a donc pas parlé à un mort !)

Or le Christ, en tant que chrétien, est notre modèle : il n'y en a pas d'autre !

# Ma petite histoire

---

Très scientifique, agnostique, sans aucune pratique religieuse et aucune recherche de Dieu, la pratique du yoga m'a permis de comprendre que Dieu existe, les Anges, le monde invisible et le Ciel (j'ai fait une expérience de mort imminente à ralentir la respiration !...).

L'entrée dans l'Église catholique via ma première communion m'a fait prendre conscience de mes péchés (l'Eucharistie les a éclairés), que l'enfer existe et les démons aussi (j'ai eu une vision de l'Enfer dans la prière). J'ai découvert aussi la Paix procurée par la confession, la liberté intérieure donnée par le Christ : liberté immense ressentie à la première Eucharistie jamais vécue pendant les 18 années de pratique assidue de la méditation et des autres techniques de toutes les autres formes de yoga....

Toutes ces « découvertes » sont uniquement des expériences personnelles. Je les ai vécu « de l'intérieur », je n'ai jamais eu de guide spirituel humain ni dans l'hindouisme, ni dans le catholicisme.

J'ai eu beaucoup de visions de Jésus, et des Archanges (Raphaël, Gabriel, Mickaël), mais était-ce de vraies ? Je conseille vraiment à tous-toutes de toujours être méfiant et dubitatif devant les manifestations surnaturelles. Sainte Bernadette elle-même a jeté de l'eau bénite sur la Sainte Vierge !

Aujourd'hui, depuis 4 ans, au fil des confessions des péchés et des séances d'exorcisme, je ne vois plus ni n'entends les « âmes errantes ». Je n'ai plus accès (sauf quelques expériences très ponctuelles, pendant la prière, et je ne sais pas encore si ce sont des grâces venues du Ciel ou les démons qui se jouent de moi encore une fois) au monde invisible. Je ne guéris plus (et c'est une joie car ce n'était visiblement pas de Dieu). J'obtiens par contre des réponses à mes prières, je suis souvent exaucée : ce n'est donc plus de ma volonté mais de celle du Seigneur ; et surtout, surtout, je ne suis plus addicte au yoga ni à la méditation : je n'ai plus envie de le pratiquer tout le temps.

*Puisse cette petite explication être utile à beaucoup et faire retrouver la Paix du Christ. Que le seigneur vous bénisse et que la Vierge Immaculée vous apporte sa protection maternelle.*

*Amen*