

Un chrétien peut-il faire du yoga ?

- **Qu'est-ce que le yoga ?**

Même si le yoga fait aujourd'hui partie de notre culture occidentale, il s'agit d'une discipline relativement subtile et complexe. Le mot *yoga* signifie littéralement « joug » ou « union », et décrit la quête spirituelle menée par un individu pour atteindre une unité entre le moi et l'Absolu infini (aussi appelé Réalité universelle ou *brahman* dans la conception hindoue de la divinité). Le but ultime du yoga consiste à atteindre cette unité pour se libérer du cycle de souffrances liées à la vie humaine, ces souffrances étant la conséquence d'une séparation entre le moi et le divin.

- **Que penser du yoga ?**

La première chose que nous pouvons dire à propos du yoga, c'est qu'il s'agit (à l'origine) d'une *pratique éminemment spirituelle* (pour ne pas dire religieuse) basée sur une vision du monde très particulière qui ne correspond pas à la conception biblique du christianisme. Comme l'affirme John Piper sur son site Internet, les racines du yoga sont « diamétralement opposées à la compréhension chrétienne de la notion de Dieu et de la façon dont il œuvre dans le monde. »¹

La deuxième chose que l'on peut dire, c'est que le yoga est une discipline *essentielle anthropocentrique* (centrée sur l'homme) qui est susceptible de minimiser la suffisance des Écritures. En effet, en se concentrant sur le moi et non sur la Parole de Dieu, les *yogis* (adeptes du yoga) peuvent arriver à la conclusion qu'ils ont besoin d'une autre source spirituelle que la Bible pour être transformés, libérés et finalement sauvés.

La troisième chose, c'est que le yoga peut minimiser la suffisance de Christ. Il n'y a effectivement pas de place pour « l'auteur de la vie » (Actes 3.15) dans la pratique du yoga, dont le principe n'est pas de se concentrer sur lui mais sur nous-mêmes, « là où toute réalité et toute vérité existe ».²

- **Pourquoi faire du yoga ?**

Un chrétien peut-il donc faire du yoga ? Si nous croyons vraiment que nous sommes « bénis de toute bénédiction spirituelle » en Christ (Éphésiens 1.3), je me demande pourquoi nous aurions besoin de faire du yoga. D'autant qu'il existe d'autres techniques d'étirement, de renforcement musculaire et de relaxation. Vous allez peut-être me répondre que le yoga est une simple activité physique, mais comme Florent Varak l'indique, « On ne pourra jamais séparer la pratique du yoga de la "théologie" à laquelle elle est liée. En quelque sorte, le yoga offre à l'hindouisme ce que les sacrements offrent au catholicisme. Ils sont les rites initiatiques et opérants de privilèges spirituels. »³

Autrement dit, le fait de manger du pain et de boire du vin dans le cadre d'un repas à la maison ne revêt aucun sens spirituel particulier. Mais si vous ne croyez pas en Dieu, mangeriez-vous ce même pain et boiriez-vous ce même vin dans le cadre d'un office religieux ? J'en doute. De la même manière, pourquoi faire du yoga si nous ne croyons pas au « dieu » du yoga ? En pratiquant cette discipline, que nous en soyons conscients ou non, nous participons à une activité dont les exercices physiques ont un but clairement spirituel. Et si vous êtes chrétiens, vous vous exposez à un esprit différent de l'Esprit du Dieu vivant auquel vous croyez.

Ainsi, au lieu de faire du yoga, pourquoi ne pas passer plus de temps à se concentrer sur Dieu et à méditer sur sa Parole (Josué 1.8) ? Au lieu de rechercher la vérité en nous, pourquoi ne pas la chercher en Christ, qui est lui-même la vérité (Jean 14.6), et « en qui nous avons, par la foi en lui, la liberté de nous approcher de Dieu avec confiance » (Éphésiens 3.12) ?

Jonathan Chaintrier

1 <http://www.desiringgod.org/interviews/is-yoga-sinful>

2 Walter Martin, *The Kingdom of Cults*, Bethany House Publishers, 1997, p. 341

3 Florent Varak, « Le yoga est-il une religion ? » : <https://www.promesses.org/le-yoga-une-religion/>