

# Les méfaits du Hatha-Yoga

Témoignage de Rolande Bellein

Je suis heureuse de vous témoigner de ma conversion à Jésus-Christ et de vous dire la raison pour laquelle j'ai renoncé définitivement au Hatha-Yoga et à tout ce qui s'y rapporte. Il est dit dans la Parole que le Seigneur vient à la rencontre de ceux qui le cherchent, "*Demandez et il vous sera donné, cherchez et vous trouverez, frappez et l'on vous ouvrira*" (Mat 7:7). Il est également dit, "*quand un malheureux crie, l'Éternel entend et le sauve de toutes ses détresses*" (Ps 34:4).

J'ai crié et il m'a entendue...

Le Seigneur est venu à ma rencontre lors d'un profond désarroi, d'une profonde détresse même, à un moment où je remettais non seulement le sens de ma vie en question, mais mon existence proprement dite.

Voici mon parcours : Baptisée enfant, j'ai fait ma communion solennelle, et adolescente, j'ai rejeté en bloc tout ce qui était religion. Cependant, mon mari et moi nous sommes mariés à l'église catholique – pour les familles. Notre fils n'a pas été baptisé enfant car ce n'était pas nos convictions. Nous avons vécu au Gabon pendant 6 ans où mon mari était coopérant, conseiller auprès du ministre des sports, et moi-même j'étais en détachement en tant que Secrétaire de l'Education Nationale, au service des Examens gabonais.

La dernière année de notre séjour, je cherchais un loisir, et une amie me fait connaître un excellent professeur de Hatha-Yoga. Je m'inscris alors pour un cours particulier auquel je me rends toutes les semaines. Comme nous devons revenir en France définitivement en juin 1983, ce professeur me propose de faire un stage d'une semaine dans un Institut d'enseignement supérieur, reconnu par le rectorat de Paris, donc réputé sérieux. J'effectue ce stage et je suis admise à suivre les cours de l'Institut alors que je n'ai qu'un an de pratique au lieu des 3 ans nécessaires. Et me voilà partie pour 3 années de formation...

## Alors quelle est la définition du Hatha-Yoga ?

C'est une **technique de salut**, originaire de l'Inde, qui se propose de libérer notre âme de sa condition charnelle en vue de la faire échapper aux réincarnations terrestres selon la religion hindoue.

## Comment ?

par l'exercice d'une discipline physique et corporelle qu'on nomme postures ou asanas, par des exercices respiratoires (pranayama) et par des techniques de concentration et de méditation. C'est une recherche de sérénité au travers de postures. En France nous considérons malheureusement le Hatha-Yoga comme une simple gymnastique, mais nous verrons plus loin que sa pratique n'est pas neutre. Les cours avaient lieu toutes les semaines et cela pendant 3 ans. Il me fallait donc travailler à temps partiel et me rendre de Thiers à Paris en train, pour 2 jours.

La première année j'y suis allée toutes les semaines, la deuxième année tous les 15 jours et la troisième année toutes les 3 semaines car à partir de la 2<sup>ème</sup> année pour limiter les frais et la fatigue. Nous avons donc organisé un roulement entre étudiantes de province pour récupérer tous les cours et les enregistrements sur cassettes afin de les recopier et se les partager.

Nous devons en tant qu'étudiantes être présentes au cours un minimum de 48h par mois. Je vous donne ces détails pour que vous compreniez que suivre ces cours m'a demandé beaucoup de sacrifices, de temps et d'argent. Les cours de l'Institut étaient onéreux, je devais me loger à l'hôtel une nuit au moins, et ajouter l'abonnement SNCF, le métro, les livres... Puis les stages payants qui s'intégraient aux études. Vraiment c'était un investissement.

J'avais beaucoup de travail, de cours d'anatomie, d'anatomie appliquée aux postures, les contre-indications de ces postures, la physiologie, les études des différentes techniques respiratoires, la diététique, les devoirs, les examens toutes les mois et demi, et en fin de trimestre... et un examen en fin d'année. Vous savez, il existe différentes écoles de yoga, et certains professeurs se disaient enseignants après avoir pratiqué un stage de 15 jours en France ou en Inde par exemple... L'enseignement était sérieux et je me suis réellement investie pour réussir... Cette réussite je la devais en partie à mon mari, qui lui, quand vraiment j'avais trop de travail, me faisait tous les schémas d'anatomie...

Il me fallait obligatoirement enseigner à partir de la deuxième année d'études, ce que je ne souhaitais pas particulièrement. J'avais entrepris ces études pour mon plaisir personnel. Mais, n'ayant pas le choix,

je démarrais cet enseignement dans une association de mon village et ensuite j'ai créé mon association de Hatha-Yoga où j'avais 2 cours par semaine avec 5 ou 6 élèves par cours.

Au printemps de cette deuxième année, un grand vide se fit dans ma vie. Et je luttais, mon mari avec moi, pendant 1 mois et demi pour ne pas me laisser entraîner au suicide. Physiquement des crises d'angoisses me saisissaient, m'enserraient du plexus solaire à la gorge, et cela aux environs de 17h30. J'étais glacée au sens propre du terme, pendant une heure. Rien ne pouvait me réchauffer. Ce mal-être se traduisait également par des pensées épouvantables de mort... et cela, à toute heure de la journée. Je vivais une crise existentielle terrifiante.

### **Pourquoi cette envie de mourir ?**

J'étais heureuse en couple et en famille. Je ne manquais de rien, et je faisais ces études où je m'impliquais avec bonheur. Ce que je crois avec le recul maintenant, c'est que l'on ne peut pas être en yoga tout le temps. On ne peut ni maîtriser, ni contrôler tout, tout le temps. Et il y avait un décalage entre ce que je vivais en yoga et ma vie de tous les jours à laquelle je ne trouvais plus d'intérêt.

Joug est la racine du mot yoga et nous nous plaçons sous des jugs en l'exerçant. Nous nous lions en le pratiquant à des divinités païennes qui se cachent derrière les traditions hindoues. Le cobra, la sauterelle, le cadavre, le salut au soleil sont des postures occultes qui nous relient à des entités spirituelles et qui nous entraînent sur un chemin de mort et non de vie.

La souffrance était telle que là j'ai réellement crié à Dieu : "*Si tu existes viens à mon secours !*" Et j'ai cherché le Seigneur dans toutes les églises des environs, en semaine pour des temps de prière, le dimanche à la messe. Rien ne se passa pour moi jusqu'à ce 24 décembre 1985.

Ce jour-là, je téléphonais au pasteur de l'église Réformée de Thiers et lui demandais si je pouvais assister à un culte. Il me dit que le culte avait lieu à 9 H. Pensant que le culte de Noël était comme la messe de minuit, j'arrivais au temple des Sarraix à 21 H. Nuit noire, pas de lumière, pas de voitures ! Seulement un monsieur qui venait allumer le poêle pour le lendemain. Heureusement, il n'y avait pas de neige !

Je revins donc le lendemain à 9 H, intimidée tout de même car je ne connais ni le lieu, ni le déroulement du culte. Il y avait une vingtaine de personnes et je me suis sentie accueillie par une famille. On m'ouvrit le carnet de chants à la page... On était attentif à ma présence. A la fin du culte on me demanda de me présenter. Ce que je fis en ajoutant, "*En dehors de mes heures de travail j'enseigne le Hatha-Yoga*". Et là quelqu'un me dit, "*Le Hatha-Yoga n'est pas bon !*"...

Je partis avec cette pensée dans le cœur, que le jour où j'arrêterai le Hatha-Yoga n'était pas encore arrivé... La vérité fait mal, et on n'a pas toujours envie de l'entendre, de l'accepter. Je fus tout de même Interpellée par ce que je venais de vivre au culte. Je m'attachais à cette église et participais aux études bibliques et aux rencontres.

Je poursuivais donc toujours mes études de Hatha-Yoga, et donnais des cours dans mon association. Pendant les vacances, nous allions dans les Alpes voir le moine bénédictin J.M. Dechanet qui pratiquait le yoga chrétien !... et qui a écrit un ouvrage à ce sujet. Je lisais tous les livres d'Arnaud Desjardins qui était protestant à l'origine, qui pratiquait le yoga et organisait des séminaires... D'où la confusion parmi les chrétiens...

## **RENCONTRE CHARISMATIQUE A VIVIERS**

Au printemps 1990 je suis allée avec ces amis qui m'avaient dit que le Hatha-Yoga n'était pas bon, à mon premier week-end charismatique dont le thème était : **Vivre dans le plan de Dieu. Sommes-nous prêts à faire sa volonté ?**

Je désirais en fait mettre les points sur les i à un prêtre dont j'avais écouté une cassette sur le yoga et dans laquelle je ne retrouvais pas les problèmes qu'il dénonçait. Quelle prétention ? En réalité, ce samedi après-midi, la rencontre ne se fit pas avec le prêtre car j'étais allée prendre l'air... Car tout ce que je voyais et entendais dans l'assemblée me dépassait... Tout le monde les bras en l'air, les chants en langues, les prophéties... C'était trop pour moi, et je sortis.

Mais le Seigneur m'attendait au culte le dimanche matin... Je suis critique, mais pendant le temps de louange, une parole est donnée par quelqu'un de l'assemblée : "*Le Seigneur guérit une personne de sa sensibilité et de ses émotions... Elle a bien reçu un appel du Seigneur, mais elle y a répondu par ses émotions. Le seigneur la guérit pour que son ministère soit solide en Lui*". Au moment-même où cette parole est donnée, je fus physiquement traversée d'une chaleur intense de la tête aux pieds. La parole

est pour moi. Je suis confondue. Dieu existe, Il est réel... Et je réalise qu'il y a une grande différence entre le fait d'entendre des choses sur Dieu, et le fait de les vivre !

Il faut savoir que le Yoga développe, aiguise, affine les sens... Je ne pouvais plus par exemple, passer devant un grabataire que des personnes amenaient en plein hiver sur les Champs-Élysées pour l'aumône, sans être malade moi-même, ou passer devant une Roumaine à Vichy notamment qui donnait, assise sur le trottoir, le sein à un bébé par un froid glacial, tandis que son enfant de 8 ans faisait la manche... Je ne pouvais plus supporter cela.

## POUR MOI, LE YOGA EST UNE SEDUCTION

Nous avons défini le Hatha-Yoga comme un ensemble de méthodes, qui par des moyens ascétiques, des exercices physiques et respiratoires, de concentration et de méditation visent à la maîtrise du corps. Nous sommes séduits, comment ? On nous invite à le pratiquer :

- pour faire face au stress, aux soucis de la vie,
- pour rechercher un bien-être, un équilibre, le bonheur, l'assouplissement ou l'harmonie de notre corps,
- pour une perfection pour soi,
- pour la maîtrise de soi, etc.

Beaucoup de sportifs de haut niveau le pratiquent pour "libérer leur corps des contraintes physiques". Je pense par exemple au plongeur en apnée Jacques Mayol qui en 1983 réduisait les battements de son cœur à 26 pulsations minute... Maîtrise du corps ! pour établir un record...

On ne peut nier qu'il y a un bienfait réel... Du moins au début !... Mais on ne peut nier non plus que la pratique des postures et le ralentissement de notre souffle provoque un ralentissement de nos pensées, crée un vide... il y a donc un impact sur notre esprit !...

Le but du Hatha-Yoga est d'affirmer que le moi est divin. Vous allez me dire : "*Mais moi, je ne le pratique pas dans ce sens*". Il n'empêche qu'il a bien ce sens ! Je ne voulais pas arrêter le yoga sans être convaincue qu'il n'était pas le bon chemin. Mais quand on l'exerce pleinement, combien on est aveuglé... Il m'en a fallu du temps pour comprendre :

- que la technique de salut proposée par le yoga n'a rien à voir avec le salut en Jésus-Christ,
- que la méditation du yogi, centrée sur le vécu sensoriel, sur le moi, n'a rien à voir avec la méditation centrée sur Jésus-Christ.

En fait, à travers le Hatha-Yoga, nous cherchons par nos propres efforts à accéder à la sérénité, à la paix. Dans la recherche de Dieu, c'est le Seigneur Jésus-Christ qui par sa grâce vient jusqu'à nous pour nous offrir le salut. Donc le 'yoga chrétien' ne peut exister même s'il se pratique dans des couvents ! Oui, j'ose vous dire aujourd'hui que le Hatha-Yoga est une séduction, un chemin parallèle, qui nous entraîne à l'esclavage, à la destruction, à la mort spirituelle. Cela a été le cas pour moi.

**Mais quelle est l'origine, la source ?** la source est polluée, la source est occulte. Le salut proposé est le fruit d'une technique qui a ses racines dans la religion hindoue ayant plusieurs divinités païennes et qui croit en la réincarnation.

Il faut savoir qu'à haut niveau, le yoga donne des pouvoirs surnaturels qui ne sont pas les charismes donnés par le Dieu de Jésus-Christ. Quand nous entrons dans ces techniques, nous ouvrons des portes à la divination, l'astrologie, la magie blanche, la médecine ayurvédique, l'iridologie, les médecines parallèles, l'homéopathie, l'acupuncture, la sophrologie, etc.

Nous ouvrons la porte aux ténèbres et nous en payons souvent le prix fort. Le guérisseur enlève la douleur de la brûlure, mais quelle est la source ? la source est occulte, "*bien-aimés ne vous fiez pas à tout esprit, mais éprouvez les esprits pour savoir s'ils sont de Dieu*" (1 Jean 4:1).

Depuis toujours le Seigneur a horreur que nous marchions avec d'autres dieux. Sa Parole est remplie d'exemples dès la Genèse, "*Jésus Seul est le chemin, la vérité, la vie et nul ne vient au Père que par Lui*" (Jean 14:6).

Qu'allons-nous chercher des pratiques liées à d'autres religions pour obtenir le salut ou entrer en méditation ? J'ai entendu sur RCF une émission où l'on parlait justement de la méditation orientale pour mieux entrer en prière... avec le Seigneur ! Mais où va-t-on ? D'où l'importance pour nous de scruter les Ecritures... comme les chrétiens de Bérée (Actes 17:11).

Jésus-Christ ne suffit-il pas ? **Ne dit-il pas que nous avons tout en Lui ?**

## 1 - La repentance

Touchée, convaincue d'avoir offensé Dieu, je lui demande pardon. Je demande également pardon à mes élèves pour les avoir entraînées sur un chemin ésotérique. Mais la repentance ne suffit pas.

## 2 - La délivrance

Il me faut être délivrée. Je demande les prières de délivrances. Les esprits à l'œuvre dans ma vie sont chassés. Plus d'idées de mort, plus de liens oppressants, plus d'angoisses, plus de crises de tremblements. Tout le terrain que j'avais laissé à l'ennemi est repris. Le Seigneur veut le meilleur pour nous.

Il remplace toute cette souffrance par la guérison, la joie, la paix. Une seule voie, la sienne, "*Il est notre sauveur... Le salut ne se trouve en aucun autre, car il n'y a sous le ciel aucun autre nom donné parmi les hommes, par lequel nous sommes sauvés*" (Actes 4:12).

## 3 - Le renoncement a un prix

En 1990, je renonce au Hatha-Yoga et à tout ce qui s'y rattache. Et lorsque le Seigneur commence quelque chose, il va jusqu'au bout, bien évidemment si nous sommes d'accord. Il nous laisse toujours la liberté de choisir. Par exemple, un lundi soir au groupe de prière à Noiretable, la Parole lue était la parabole de l'ivraie et du bon grain.

Rien de particulier ne se passa pendant ce temps de prière. Je montais dans ma voiture pour rentrer à la maison, et là, je dis au Seigneur : "*Qu'est-ce qui ne te convient pas dans ma vie ?*" J'entends la réponse à haute voix : 3 fois le nom du docteur de médecine ayurvédique que je consultais. Je discutais avec le Seigneur en lui expliquant mes problèmes. Et il me répondit trois fois : "*Je suis médecin, je suis médecin, je suis médecin !*" Il faut dire que le vendredi précédent, je demandais un rendez-vous avec ce médecin. Il devait me recontacter pour me donner une date. Le lundi, c'est le groupe de prière. Et le mardi, il me rappelle et me donne un rendez-vous pour le jour suivant. J'ai obéi au Seigneur en lui disant que j'avais un contretemps et je n'ai plus jamais revu ce médecin.

Mais quand on a fait de lourds sacrifices de temps et d'argent, c'est un réel combat de renoncer à ce pourquoi on s'est investi. Il me fallut dissoudre mon association et dire aux élèves la raison pour laquelle j'arrêtais les cours. Le yoga que je pratiquais était reconnu médicalement. J'avais notamment en cours, une élève handicapée. Ce n'était donc pas évident de renoncer.

Convaincue pour ne pas dire, vaincue, je fis le choix d'obéir au Seigneur et je brûlais tous mes livres de philosophie orientale, tous mes livres de yoga, tous mes cours d'anatomie appliquée aux postures comme il est dit dans Actes 19.19 "*Un assez grand nombre de ceux qui avaient pratiqué la sorcellerie apportèrent leurs livres et les brûlèrent devant tous...*". Et je pleure car ce sont mes années de travail qui partent en fumée... Tout ce que j'avais en fait construit sur du sable... est réduit à néant ! Toutes mes ambitions, mes illusions ! Tout ce en quoi j'ai cru est anéanti !

Je me suis trompée de chemin... Et je n'en savais rien !...

## 4 - Quelle bénédiction quand on fait le choix de suivre Jésus-Christ

La bonne nouvelle, c'est que lorsque le Seigneur nous demande de renoncer à quelque chose qui a du prix pour nous, il nous donne bien au-delà de ce que nous avons abandonné, "*Je suis venu pour qu'ils aient la vie en abondance*" (Jean 10:10).

A Gagnières en Juillet 1990, le Seigneur mettait un sceau sur ma décision d'arrêter le yoga à travers le témoignage de Jacques Verlinde. En octobre de cette même année, je demandais le baptême par immersion dans l'église Réformée.

L'année suivante, toujours à Gagnières, lors d'un chant en langues de toute l'assemblée, je me sentais de plus en plus fatiguée comme si, au fur à mesure que ce chant montait, il venait sur mes épaules un poids énorme m'obligeant à m'asseoir. Une amie me dit alors, "*Tu as prononcé des formules contre Dieu. Demande simplement pardon*". Ce que je fis immédiatement.

Fin Juillet, le Seigneur me fait repenser à un stage de "Hatha-Yoga et voix" – complètement oubliée – auquel j'ai participé. Avec des musiciens hindous jouant sur des tempuras (instruments à cordes), nous avons effectivement chanté des chants en sanskrit que nous ne comprenions bien sûr pas, probablement des formules, des mantras... que nous adressions à des divinités sans le savoir.

Lorsque le Seigneur commence quelque chose, il ne laisse rien au hasard et mène tout à bonne fin.

## 5 - La vigilance

Après la délivrance, il nous faut être très vigilants, car la séduction, peut revenir de manière très subtile pour nous faire rechuter dans ce que nous venons abandonner.

Après avoir renoncé au Hatha-Yoga, et je pense que ce doit être la même chose pour toute autre philosophie ou addiction, alcool, drogue, tabac, etc. on peut être à nouveau tenté de manière anodine. Voici l'exemple d'un professeur au collège qui, sachant que j'avais pratiqué le yoga, me demandait conseil. Après lui avoir témoigné qu'il valait mieux ne pas le pratiquer, il revenait cependant m'expliquer comment il faisait ses postures. J'ai heureusement réalisé très vite que c'était dangereux pour lui mais encore plus pour moi... car je le reprenais dans sa manière de faire et l'enseignais à nouveau...

Il est important ensuite, d'entretenir le terrain défriché avec la Parole, la prière, le partage avec les frères... *"Ne vous laissez pas distraire, soyez vigilants. Votre adversaire, le diable, rôde autour de vous comme un lion rugissant, qui cherche quelqu'un à dévorer"* (1 Pierre 5:8).

## 6 - Tenir ferme et résister

Fuyons ce qui est en horreur aux yeux du Seigneur, comme il est dit dans Deutéronome 18:9-14. Refusons toutes les pratiques occultes qui nous environnent et qui envahissent de plus en plus notre univers, et osons prendre le contre-pied et marcher à contre-courant en témoignant qu'en Jésus-Christ nous avons tout.

Il nous faut tenir ferme dans nos choix, nos résolutions afin de ne pas nous laisser aller à tout vent de doctrine. Scrutons les Ecritures... Et servons-nous de la Parole pour construire avec les bons matériaux... Et utilisons-la comme arme pour le combat qui est bien spirituel. Réalisons et proclamons, *"Que Celui qui est en nous est plus grand que celui qui est dans le monde"* (1 Jean 4:4).

## CONCLUSION à laquelle je suis arrivée après toutes ces expériences

Il y a un royaume de ténèbres qui nous amène à la destruction, à l'esclavage ou à la mort, et un Royaume qui nous amène à la Lumière, à la liberté en Jésus-Christ. Nous sommes tous appelés à la liberté en Lui. Aucune technique ne nous donnera la paix de Jésus-Christ : la paix durable dans les difficultés, dans la souffrance, dans les renoncements, dans les outrages, dans l'injustice, *"Je pars, je vous laisse la paix, c'est ma paix que je vous donne ; Je ne vous la donne pas comme le monde la donne..."* (Jean 14:27).

Je témoigne que Jésus-Christ pardonne, sauve, guérit, délivre et combat encore pour nous aujourd'hui. Il n'est pas sourd, il entend bien nos prières, nos cris. Il voit nos larmes et nous donne sa consolation. Il est la solution... à tous nos problèmes ! C'est un excellent médecin de l'âme, du corps et de l'esprit.

Notre vie prend tout son sens avec Lui. Pour rien au monde aujourd'hui je ne reviendrais en arrière. Quand nous lui donnons notre vie, nous entrons dans un processus de sanctification et de transformation permanent. Mais c'est Lui qui opère...

Quelle aventure extraordinaire ce cheminement avec le Seigneur ! Le vrai bonheur ne se trouve qu'en Jésus-Christ. Il fait grâce, à celui qui revient vers Lui, à celui qui reconnaît s'être trompé.

J'ai appris que l'humilité et l'obéissance sont les clés de grandes bénédictions pour nous et nos familles. Mon mari et mon fils sont venus à Christ également et ont été baptisés par immersion.

A lui toute la gloire ! Car il m'a fait comprendre qu'il était le seul chemin, le vrai, l'unique. Je veux encore Lui dire toute ma reconnaissance, tout mon amour et Lui offrir toute ma louange.