



## L'origine du yoga

J'ai lu des témoignages très divers de professeurs de yoga américains sur les origines et les significations du yoga. Un professeur de yoga « chrétien » populaire affirme que la pratique du yoga est antérieure de 1000 ans à l'hindouisme, qu'elle a été adoptée plus tard par les hindous pour ses bienfaits physiques et mentaux, et que la pratique du yoga a toujours été neutre sur le plan spirituel. Il existe de nombreuses variantes de cette histoire, c'est pourquoi je voudrais apporter quelques précisions historiques.

Le mot yoga est un dérivé de la racine *yuj*, qui signifie « joug » ou « union », et a été mentionné pour la première fois vers 1500 avant J.-C. dans l'ancien Rig Véda, le plus ancien des textes sacrés de l'hindouisme. La tradition orale védique remonte quelque part entre 3000 et 2500 ans avant J.-C. Le concept de yoga est donc profondément enraciné dans l'ancienne spiritualité de l'Inde. Le « joug » ou l'« union » décrits dans les Védas font référence au fait d'être placé sous un joug dans la dévotion aux divinités de l'Inde pour atteindre le but du yoga (l'expérience du salut), qui est l'auto-réalisation de l'union éternelle de l'âme avec la divinité impersonnelle et universelle de Brahman. Il s'agit de l'état de conscience modifié connu sous le nom de *samadhi*.

L'ancien sage Patanjali, considéré comme le père du yoga, a organisé le chemin védique vers le *samadhi* en Ashtanga Yoga, le chemin à huit membres (*ashtanga* signifie huit membres) pour atteindre le Yoga royal (Raja Yoga), l'état de *samadhi*. Parmi les huit membres décrits dans les Yoga Sutras de Patanjali, on trouve les pratiques ascétiques de *yama* (abstentions sévères d'ascétisme) et de *niyama* (observances obligatoires telles que la dévotion, *bhakti*, aux dieux et déesses), les *asanas* (postures rituelles d'adoration à diverses divinités, qui soumettent le corps matériel et l'esprit, facilitant l'éveil d'états méditatifs de conscience), le *pranayama* (contrôle de la respiration pour supprimer la respiration et le rythme cardiaque afin d'éveiller l'éveil spirituel), le *pratyahara* (retrait des sens pendant les postures, le contrôle de la respiration et la méditation), le *dharana* (le yoga du son qui calme l'esprit par la méditation du mantra « Om » pour harmoniser la conscience avec la vibration universelle de la divinité), et le *dhyana* (méditation soutenue conduisant à l'expérience du *samadhi* où la distinction sujet/objet disparaît — non dualité — à mesure que le créé se fond dans la divinité universelle). Il s'agit là du monisme classique.

Au quinzième siècle, swami Swatmarama a beaucoup écrit sur la cosmologie, la théologie et les pratiques du Hatha Yoga, le yoga des *asanas* (postures). Dans son ouvrage *Hatha Yoga Pradipika*, le swami affirme que toutes les postures du Hatha Yoga ont été révélées par Shiva, le destructeur, à sa consort Parvati (une incarnation de Shakti qui est la déesse serpentine féminine divine Kundalini) en tant qu'actes rituels d'adoration à Shiva et à d'autres divinités comme moyen d'atteindre le Yoga royal, l'état non dual de *samadhi*. Pour atteindre ce but, le swami affirme que les postures du Hatha Yoga (les

*asanas*) seules éveilleront le serpent Kundalini à l'intérieur du corps et conduiront l'individu à l'expérience du *samadhi*.

La signification du mot « Hatha » nous aide à comprendre sa conclusion. Selon le swami, le mot « Hatha » est composé de deux parties : « Ha » signifie soleil, représentant le principe masculin du côté gauche du corps, et « Tha » signifie lune, représentant le principe féminin du côté droit du corps. Grâce au culte rituel des postures (*asanas*) de Shiva et d'autres divinités, les principes masculin et féminin se fondent dans l'androgynie spirituelle lorsque le serpent Kundalini se lève pour ouvrir le troisième œil de destruction de Shiva sur toutes les distinctions sujet/objet telles que celles du Créateur et de la création, du bien et du mal, de l'homme et de la femme.

Lorsque Mary a observé les enfants de la classe de yoga de l'école maternelle apprendre les *asanas*, les chants, la méditation et la salutation *Namasté*<sup>1</sup> à la Lumière universelle, elle a reconnu que les enfants recevaient une instruction religieuse/spirituelle dans l'ancien monisme védique du yoga. Pour comprendre l'époque spirituelle dans laquelle nous vivons, nous devons avoir une base solide dans notre compréhension de la cosmologie du monisme universel, qui nie en fin de compte la valeur de l'individu et conduit à une sorte d'annihilation au-delà de l'esprit, et dans notre compréhension de la dualité biblique, qui affirme la distinction entre Dieu et la création et affirme la valeur intrinsèque des individus créés à l'image de Dieu et de leur esprit, qui est glorieusement renouvelé et transformé par la connaissance croissante de sa Parole.

Soyons spirituellement alertes et sachons exercer un bon discernement afin de pouvoir interagir avec la culture de manière bienveillante et efficace en présentant la beauté du message de salut fondé sur la dualité biblique qui distingue le Créateur et la création et sur l'expiation par le sang du Christ pour les pécheurs, et prions en ayant un souci et un amour sincères pour ceux qui sont prisonniers dans la toile du monisme.

---

## Pamela Frost

Traduit de « On the Origins of Yoga », *Truthxchange*, 6 janvier 2012.

[www.ressourceschretiennes.com](http://www.ressourceschretiennes.com)



2024. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))

---

1 Voir l'article [Namasté, Satan](#).