

## Unification du corps et de l'esprit

# LE YOGA, UNE EXPÉRIENCE SPIRITUELLE

Chantal BERHIN

Cette discipline orientale n'est pas une simple gymnastique. Elle vise l'union avec le plus profond de soi-même. Et peut préparer à la prière, comme en témoigne Silvana Panciera.

« **I**l n'y a pas un yoga, mais plusieurs. Celui qui est généralement pratiqué en Occident devrait être appelé Hatha-yoga, le yoga des âsana ou des postures. Mais tous les yoga visent l'union avec ce "plus profond de soi-même", que les sages appellent par plusieurs noms et que l'on apprend à connaître en se connaissant », explique Silvana Panciera, auteure d'un petit ouvrage où rien n'est à jeter. Et dont le but est double : faire connaître la profondeur du yoga et prendre en compte les questions que les chrétiens se posent à son propos.

L'auteure est italienne et a vécu longtemps en Belgique où elle a étudié la sociologie à l'Université catholique de Louvain, avant d'obtenir un doctorat auprès de l'École pratique des hautes études de Paris. Actuellement, elle collabore dans son pays natal, près du Lac de Garde, à Gargnano, au Centre européen de rencontre et de ressourcement qu'elle a créé avec des amis dans un ancien monastère. Elle anime notamment des sessions de préparation à la prière par le yoga.

### ÉNERGIE CONSTRUCTIVE

Sa modestie au sujet de son propre parcours est un signe de sa pertinence. Rien en elle ne suggère l'attitude du gourou dont il y a lieu de se méfier. Ce qui donne du poids à son analyse et à son témoignage simple et direct, ce n'est pas sa pratique quotidienne du yoga depuis de nombreuses années ou sa lecture assidue d'ouvrages sur le sujet. Ni même ses fréquents séjours en ashram et autres centres de formation, ou les stages qu'elle anime.

Non, ce qui l'autorise à écrire, et donc à partager avec ceux qui s'interrogent au sujet du yoga c'est, comme elle le confie, « l'expérience personnelle, forte et convaincante d'avoir ressenti dans [mon] vécu ce que Patañjali, le premier codificateur du yoga, annonce en être le but : l'arrêt de l'activité incontrôlée du mental ».

Autrement dit, précise-t-elle, reprenant la citation d'un maître yogi contemporain : « Le yoga est la méthode par laquelle l'agitation de l'esprit est arrêtée et l'énergie dirigée vers des voies constructives. »

En 2014, elle apprend qu'elle a un cancer du sein à un stade avancé et que les métastases peuvent librement circuler dans le reste de son corps. Elle observe avec surprise qu'elle continue à dormir paisiblement, sans connaître de moments d'anxiété, et qu'elle n'imagine son futur ni en mieux ni en pire. Pas d'insomnies, pas d'angoisses, pas de déprime. Seulement quelques larmes pour la perte de ses cheveux.

Ce ressenti contraste avec ce qu'elle lit et entend dans les salles d'attente de la clinique, dans l'unité du cancer du sein. Elle constate qu'elle vit, grâce au yoga, cet « autrement » suggéré par Thierry Janssens, dans son livre *Vivre le cancer du sein... autrement. Un message d'espoir pour toutes les femmes*.

### DOUBLE EXPÉRIENCE

Comment et pourquoi la jeune femme est-elle arrivée au yoga ? Dans un premier temps, elle le pratique comme une gymnastique, durant l'heure de table, au bureau de l'administration bruxelloise où elle travaille alors. Une expérience brève et insatisfaisante, confesse-t-elle. Quelques années plus tard, en 1992, elle tente un second essai nettement plus heureux. L'enseignant qu'elle y rencontre, Frans De Greef, aujourd'hui décédé, envisage en effet cette méthode avant tout comme une pratique spirituelle. Il a été l'élève d'André Van Lysebeth et, par des relais divers, le fils spirituel de Jean Déchanet et de Henri Le Saux. Ces deux hommes comptent, avec John Main et Bede Griffiths, parmi les tout premiers « passeurs » chrétiens à s'être immergés dans la culture et la spiritualité orientales. Ils ont ouvert la route aux chrétiens par leur vie et leurs écrits, sans jamais renier leur foi profonde.

Silvana Panciera a été poussée vers le yoga par une insatisfaction « dérivée de [ma] culture catholique préconciliaire (avant Vatican II) qui voyait dans le corps non pas un allié potentiel de l'esprit, mais une menace de ralentissement,

**Il ne s'agit pas de «faire du yoga» mais de «vivre en yoga»**



© P. H. H.

**VIVRE EN PLÉNITUDE.**  
Une réalisation corporelle mais aussi intellectuelle.

voire – surtout s'il est associé à la sexualité – de déviation par rapport à un chemin d'évolution spirituelle ». Elle s'est alors interrogée : « Comment est-il possible que Dieu nous ait donné un corps pour nous piéger ? »

Le yoga qu'elle découvre lui donne enfin un accès privilégié à une expérience d'unification de ce qu'elle est. Corps, souffle et énergie. Grâce à ce cheminement avec Frans De Greef, elle perçoit qu'il ne s'agit pas de « faire du yoga » mais bien de « vivre en yoga ».

Bien sûr, admet-elle, sa pratique permet de soigner les maux de dos, diminue le stress lié à un mode de vie frénétique et ralentit le vieillissement du corps. Mais il est bien autre chose que de la gymnastique ou qu'un sport auquel on le réduit souvent. Il est une voie de réalisation. Il ne se limite pas à ces moments où on le pratique. C'est une manière de vivre.

## OUVERTURE DE L'ÉGLISE

Le Hatha-yoga apprend, par la pratique des postures corporelles et par la maîtrise de la respiration, à se recentrer sur le présent. L'ici et le maintenant. Il propose aussi le calme du mental. Il conduit au silence intérieur qui dispose à recevoir quelque chose d'autre. En ce sens, il est un chemin possible vers la prière et la méditation de la parole biblique, la *lectio divina*. C'est cette expérience vécue que partage à son tour la formatrice.

Dans son ouvrage, elle prend en compte les critiques adressées par certains chrétiens à l'encontre de cette discipline. Pour l'un ou l'autre, et notamment pour le Père Verlinde dont le discours anti-yoga est très virulent, il serait question d'occultisme, voire de pratiques démoniaques. Bien

sûr, des dérives existent, comme le Raja-yoga « où la pleine réalisation consiste à se retirer de la grande illusion cosmique, vision incompatible avec l'essence du christianisme ».

« Quelques rares personnes, mais sûrement pas celles qui suivent paisiblement des cours de yoga, pourraient accéder, par une pratique intense, à des pouvoirs hors du commun, concède-t-elle. Mais Patañjali lui-même a vivement déconseillé d'insister dans cette voie qui est à l'opposé de l'esprit du yoga. »

À propos de l'attitude de l'Église institutionnelle, l'auteur relève surtout l'ouverture d'esprit dont font preuve les textes officiels. Et particulièrement ceux du Concile Vatican II dans la *Déclaration sur les relations entre l'Église catholique et les religions non chrétiennes, Nostra aetate*, en 1965. Le texte souligne la part de vérité et de sainteté contenue dans les autres religions, dont l'hindouisme. Cette religion, reconnaît le document, « favorise la recherche du mystère divin » et invite l'être humain à se libérer « des inquiétudes (...) soit à travers des formes de vie ascétique, soit par la méditation profonde, soit en trouvant refuge en Dieu avec amour et confiance ». ■



Silvana PANCIERA, *Le Yoga*, Namur, Fidélité, 2016. Prix : 9,50 €. Via *L'appel* : -10% = 8,55 €.

*Au-delà  
du corps*



## MÉDITER EN MARCHANT

Marcher est aussi un instrument de réflexion et de déconnexion de cette société où vitesse et immédiateté sont la norme. L'auteur propose une initiation à la méditation et une (re)découverte des mille et une vertus du cheminement pé-

destre. Ainsi, progressivement, méditation et marche s'entremêlent pour ne plus former qu'un tout et amener doucement à réaliser ce que l'on est vraiment, un homme ou une femme debout sur deux jambes. (B.H.)

Pierre-Yves Brissiaud, *Marche et méditation*, Genève, éditions Jouvence, 2017. Prix : 9,79 €. Via *L'appel* : -10% = 8,81 €.