

Les faces cachées du yoga et de la méditation

Extraits du dossier conçu par le Centre de documentation de l'UNADFI, dont la version intégrale sera disponible sur le site de l'association à partir du 15 janvier :

<http://www.unadfi.org/domaines-infiltration/sante-bien-etre/meditation-et-yoga>

Depuis quelques années, yoga et méditation occupent une place de plus en plus prépondérante dans les médias et dans la vie des Français. Cette propension à se développer s'apparente à un phénomène de mode dont on peine à déterminer, du moins en apparence, les causes, les origines et les éventuelles conséquences. Cet article a pour objectif de présenter les pratiques de méditation et de yoga telles que l'Unadfi les rencontre, à savoir dans un contexte sectaire.

En effet, même si ces deux pratiques sont indubitablement inoffensives en elles-mêmes et exercées, la plupart du temps, dans de bonnes conditions, force est de constater qu'elles peuvent aussi être des portes d'entrée efficaces vers des mouvements à caractère sectaire. Ceci tient entre autres à une surmédiation et à une « sur-appréciation » de ces disciplines qui sous-entend une totale innocuité. Pourtant cet engouement a permis à certains groupes, connus de longue date et cités dès 1995 dans un rapport parlementaire¹, de survivre voire revivre.

Nous verrons aussi comment, sous l'influence occidentale, le yoga et la méditation issus de religions orientales sont devenues des pratiques de développement personnel, prétendument dépossédées de toute religiosité.

Le choix de les analyser conjointement s'explique par le fait que yoga et méditation présentent des caractéristiques communes :

- leur origine orientale et le dévoiement de leur nature originelle,
- leurs multiples déclinaisons et le nombre infini de vertus qui leur sont attribuées,
- une prétendue légitimité scientifique avancée par leurs promoteurs,
- leur popularité et le business qu'elles alimentent,

¹ Rapport fait au nom de la commission d'enquête sur les sectes en 1995.

- leur capacité à induire des états modifiés de conscience (EMC), indispensables à la transformation personnelle prônée par le new age,
- leurs accointances avec certains mouvements sectaires ou encore le risque qu'elles présentent de conduire leurs adeptes à tomber sous l'emprise de personnes mal intentionnées.

Des origines aux dévoilements

Le yoga

Des origines...

Le yoga, originaire d'Inde, est né au sein d'une culture qui considère que le corps est un outil conduisant au divin. Certains le décrivent comme « une pratique qui tend à une pleine réalisation de l'être humain sur les plans physique, affectif, mental et spirituel ». ² Les yogis recherchent un état de vide – vide d'idées, d'émotions, de concepts, vide de ses égoïsmes, de ses attachements ; ce vide ne conduisant pas au néant mais à la plénitude.

Pour Ysé Tardan-Masquelier, historienne des religions, spécialiste de l'hindouisme, les yogis hindouistes n'ont jamais mis en doute que « leur discipline avait un caractère rituel ». Ils considèrent le yoga comme une « voie de libération » et cette fonction n'a de sens que dans le cadre d'un « système religieux où la loi de la réincarnation régit les relations entre l'esprit éternel et l'existence » ³.

... au dévoilement

Ysé Tardan-Masquelier pense que l'acceptation d'une acculturation du yoga est possible à condition d'avoir une très bonne connaissance intellectuelle de l'histoire du yoga et des grandes notions hindoues, de le pratiquer de façon très équilibrée sous la conduite d'un enseignant correctement formé, d'être lucide, capable de faire contrepoids aux réactions passionnelles d'engouement ou de rejet, de refuser un syncrétisme qui conduirait, par exemple, à parler de « yoga chrétien ».

La promotion du yoga et les références au bouddhisme indien servent désormais une stratégie d'émergence, qui rêve de voir l'Inde devenir « le gourou du monde ». ⁴ L'hindouisme, qui n'a pourtant pas de tradition de prosélytisme, se

2 In *Un trait d'union entre le corps et l'esprit*, Clicanoo, 14.06.2015.

3 Ysé Tardan-Masquelier, *Le Yoga et la nouvelle sensibilité religieuse*, Communication, 6^e session nationale « Pastorale et sectes », Paris, avril 1994.

4 <http://www.sciencespo.fr/enjeumondial/fr/category/sommaire-religion-et-politique/l-inegale-globalisation-du-religieux/l-inde-gourou-du-monde>.

diffuse par le biais de diasporas pacifiques avant de s'affirmer, dans un contexte colonial, comme porteur lui aussi de valeurs universelles. Créé sur le concept de l'hindouïté, qui fonde l'identité nationale sur le sang et la culture hindoue plus que sur l'adhésion à des rites, l'hindouisme a pris un tour nouveau avec l'arrivée des nationalistes hindous au pouvoir au printemps 2014.

Le Premier ministre indien, Narendra Modi, issu du Rashriya Swayamsevak Sangh, mouvement paramilitaire considéré comme la matrice idéologique du Bharatiya Janata Party (BJP)⁵, a créé un ministère du yoga dès son arrivée au pouvoir. A son initiative, le yoga a été consacré par l'ONU à travers les journées mondiales du yoga célébrées tous les ans depuis 2015. « En Inde, les centres de yoga (et cliniques ayurvédiques) sont devenus des vecteurs de tourisme et des outils de promotion du gouvernement nationaliste indien. Dans un pays où les yogis sont portés au plus haut du pouvoir (...), l'hérésie fait force de loi. »⁶ La glorification des exercices de yoga par New Delhi s'inscrit dans une politique d'exaltation de l'hindouisme.

Dévoiyé de sa philosophie originelle par les Occidentaux, le yoga est en train de devenir la raison de vivre de certains, un remède universel aux effets addictifs. Obnubilés par sa pratique, certains finissent par se centrer exclusivement sur eux-mêmes. L'obsession de l'ego, pourtant honni dans la philosophie ancestrale, deviendrait-elle la particularité de ces nouveaux gourous du yoga ?

▼ La méditation

Des origines...

La méditation se définit par « l'action de penser avec une grande concentration d'esprit pour approfondir sa réflexion ». Elle renvoie également à la notion religieuse d'« exercice spirituel préparant à la contemplation ».

Ces définitions sont suffisamment larges pour que chacun puisse les adapter à sa convenance.

... au dévoiement

Aujourd'hui, on assiste à un déni de l'approche religieuse. La méditation est même souvent qualifiée de « laïque »⁷. « La méditation est en train de sortir de son ghetto religieux pour devenir une discipline laïque » affirme le journaliste

5 Parti de la droite nationaliste hindoue.

6 Lina Sankar, *Inde. Le juteux business du yoga*, L'Humanité, 10.08.2017.

7 Formule quelque peu équivoque, largement utilisée par les représentants de la méditation de pleine conscience.

Denis Becker⁸. Et pourtant, cette pratique centrale du bouddhisme est également présente dans l'hindouisme, le bahaïsme, le christianisme, l'islam, le jaïnisme, le judaïsme, le sikhisme et le taoïsme.

Réduite à sa première définition (grande concentration pour améliorer la réflexion), la méditation se cantonne aujourd'hui principalement au domaine du développement personnel qui conduirait à l'épanouissement individuel et collectif. Cette réorientation est d'autant plus singulière que, dans le bouddhisme, la méditation provoquerait au contraire un stress. En effet, selon l'anthropologue Marion Dapsance, elle permet de prendre conscience que, selon le principe de la réincarnation, le monde est fait de souffrances, qu'il ne faut pas s'y attacher et qu'on ne retire de sa vie aucun bonheur durable.

De nombreux groupes prétendent que la méditation, collective ou individuelle, permettrait aux hommes de s'unir, de fonder une fraternité et de vivre en paix en éradiquant la violence.

Nicolas Marquis, sociologue belge, estime que ce genre de pratique est « une forme de distinction sociale ». Il s'agit de démontrer une qualité de vie supérieure. Pour ce sociologue, le développement personnel et la méditation « pleine conscience », très en vogue aujourd'hui, ont comme point commun « la proposition anthropologique qui est plus morale que scientifique, selon laquelle chaque individu possède en lui bien plus de ressources qu'il ne pense, et qu'il lui suffit de les réactiver (...) Dès lors une technique qui invite l'individu à piocher en lui-même pour dépasser ses problèmes correspond parfaitement à l'attendu social ». « Cela correspond, dit-il, à une logique socialement très valorisée. Dans un contexte où les entités collectives, comme les partis politiques ou les syndicats, sont fortement discréditées, l'individu dispose comme unique marge de manœuvre, lui-même. (...) Il y a en ce sens quelque chose de magique à penser qu'une addition de gens qui travaillent sur eux-mêmes va un jour donner lieu à un grand renversement planétaire et déboucher sur un monde meilleur ». Ce que décrit Nicolas Marquis rappelle incontestablement le « dessein » new age de l'avènement d'une nouvelle ère.

L'influence du New Age

Yoga et méditation s'inscrivent précisément dans les pratiques de la nébuleuse new age et dans la lignée de son mouvement d'origine, la Société théosophique. « L'une comme l'autre ont choisi, dans la culture hindoue, des éléments qui entraînent en résonance avec des crises de la sensibilité

⁸ *Diplôme universitaire de méditation*, Alsace.france3.fr; 08.03.2013.

religieuse occidentale. (...) Importé en Europe et aux Etats-Unis dans le cadre de cette construction mythique, le yoga commence à s'y implanter solidement dans l'entre-deux guerres. »⁹

Popularisés en Occident grâce au New Age, yoga et méditation participent aujourd'hui à l'expansion et à la popularité de ses principes.

Le déni de religiosité

Pour contrer les religions judéo-chrétiennes, théosophes et new agers affirment qu'il n'existe pas de hiérarchie entre les religions. Le New Age considère néanmoins que la spiritualité orientale (hindouisme et bouddhisme) offre « la possibilité d'une expérience directe de la réalité ultime et de la source de l'être, répondant à ses aspirations mystiques ». Pour Michel Lacroix il s'agit « d'un orientalisme cosmétisé qui horrifie les authentiques orientalistes ». Plus que d'une « harmonieuse synthèse entre l'Occident et l'Orient », il s'agit plutôt d'une « pseudo-orientalisation de la culture occidentale ».¹⁰

Selon l'ethnologue Marion Dapsance, le bouddhisme est bien une religion, un système de pratiques et de croyances propre à un groupe de personnes. Il comporte des rituels, des divinités, un maître spirituel auquel les adeptes vouent une dévotion, une foi en certains principes.

Faisant du bouddhisme une philosophie, théosophes et new agers éliminent ainsi toute référence religieuse qui pourrait contredire leur doctrine.

La prétendue légitimité scientifique

Le New Age ne prétend pas seulement connaître la Science, il veut être la Science. Il n'est pas celui qui doit imposer sa vision mystique de la Science, il est celui à qui on doit démontrer scientifiquement que sa vision mystique est erronée.

De fait, les études expérimentales sur ces méthodes apparaissent, à bien des égards, comme une tentative de concilier l'inconciliable. L'idée de réunir à tout prix science et tradition se heurte au concept de réfutabilité popularisé par le philosophe Karl Popper (1902-1994), selon lequel une hypothèse ne peut être qualifiée de scientifique que si elle est réfutable. En invoquant la tradition, les new agers rejettent l'expérimentation au profit de l'intuition et s'opposent de fait à toute réfutation.

Transformation personnelle

Le projet politique du New Age repose notamment sur la transformation

9 Ysé Tardan-Masquelier, *Le Yoga et la nouvelle sensibilité religieuse*, Communication, 6^e session nationale « Pastorale et sectes », Paris, avril 1994.

10 M. Lacroix, *L'Idéologie du New Age*, Flammarion, 1996.

personnelle de chacun qui permettrait de résoudre tous les problèmes actuels.

Des mouvements utilisent la méditation dans le but affiché de transformer le monde et de résoudre des problèmes graves auxquels nos sociétés sont confrontées. L'idée que la méditation de masse pourrait avoir un impact sur la marche du monde est entretenue par « la méditation de pleine conscience » qui, par le biais du *Global Consciousness Project*¹¹ veut démontrer que la méditation peut créer une conscience collective et organise des « événements » de méditations de masse.

Ces initiatives montrent le glissement d'une discipline ancestrale vers une pratique new age utilisant la méditation comme vecteur de globalisation.

États modifiés de conscience

Ces techniques doivent également permettre aux méditants de « vivre l'expérience des états supérieurs de conscience ». Pour le New Age, l'élargissement de la conscience donnerait accès à la Vérité : « le Verseau va maintenant verser de l'eau sur le monde, l'eau étant le symbole d'un nouvel esprit. Cet esprit doit amener les hommes à un « élargissement de la conscience » au moyen de la méditation et du yoga, l'illumination ainsi acquise rendant les hommes capables de mener une vie sans difficulté ».¹²

Des déclinaisons multiples aux innombrables vertus

L'idée n'est pas ici de fournir une liste exhaustive de l'ensemble des déclinaisons du yoga et de la méditation mais de donner un aperçu de différentes pratiques.

Les offres de yoga : hatha-yoga, vinyasa, nidra, bhakti yoga, ashtanga yoga, yogathérapie, « Going au naturel Yoga », yoga toumo, dogo ou goat yoga, yoga bière, yengar...

La méditation n'est pas en reste et propose elle aussi différentes techniques : méditation Vipassana, pranique, dynamique, guidée, Zen, sonore, 3G, danse méditation, méditation par le rire... ou encore la heartfulness qui, avec plus de 30 centres en France et une application permettant les séances à distance, se vante d'être une forme ancestrale de yoga adaptée aux besoins de l'homme d'aujourd'hui, mais derrière laquelle se cache la Shri Ram Chandra Mission citée dans le rapport parlementaire de 1995.

Il n'est pas toujours facile de se repérer dans cette offre protéiforme et parfois

11 Projet financé par l'Institute of Noetic Sciences, IONS, pour la recherche et des expériences parapsychologiques.

12 New Age, M. Basilea Schlink p. 13.

fantaisiste. Isabelle Morin-Larbey, présidente de la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY), craint que les différentes variantes du yoga trahissent l'esprit de la discipline.

La méditation et le yoga sont devenus des pratiques auxquelles on prête toutes les vertus et souvent les mêmes : elles feraient merveille contre la douleur chronique, le stress, la dépendance aux drogues, la dépression et augmenteraient même l'efficacité au travail. Elles aideraient également à améliorer la respiration, la confiance en soi, les fonctions cérébrales, la vie sexuelle, le taux de sucre dans le sang...

La presse s'engouffre avec enthousiasme dans ce créneau, cette surabondance de vertus quasi magiques permettant des titres accrocheurs : « La méditation a transformé mes enfants chahuteurs en élèves modèles », « Méditation et puissance de la bonne volonté », « Je suis gaga de yoga », « C'est officiel, le yoga soigne la dépression », etc.

Lobbying et prosélytisme

Parmi les nombreuses tentatives de lobbying, souvent réussies et qui tendent souvent au prosélytisme, citons :

- l'ONU et le Yoga Day initié par les nationalistes indiens,
- le forum économique mondial de Davos et la Méditation Pleine conscience,
- la Commission européenne et une formation interne en développement personnel dispensée par la Méditation transcendantale,
- les écoles à travers le monde infiltrées par le Falun Gong, Art of Living, la Méditation pleine conscience, la Fondation David Lynch (Méditation transcendantale)...

Un marché lucratif

Spiritualité, performance et commerce ont parfois tendance à se mêler. Dans le monde du yoga et de la méditation occidentalisés et marchandisés, les mots profit, entreprise, bénéfiques... ne sont pas des gros mots. Ils deviennent même intimement liés aux deux disciplines et il semblerait qu'il y ait donc une marge de progression que d'aucuns ont bien repérée...

Alicia Pace, éditrice du magazine *Ascent*¹³, craint d'ailleurs que « le sens du yoga

13 Publication canadienne entièrement consacrée au yoga.

soit en train de se diluer et de devenir une marque commerciale. » Et parlant de la méditation, le psychanalyste Dominique Bourdin souligne : « Il importe que le trésor de l'humanité et de la culture que constituent les grandes traditions spirituelles ne devienne pas un simple instrument dans le grand supermarché des remèdes anti-stress ». ¹⁴

Des portes d'entrée pour des groupes à caractère sectaire

Le yoga et la méditation constituent de véritables portes d'entrée (ou appels d'offre) de plusieurs mouvements à caractère sectaire principalement classés comme orientalistes et/ou new age. Parmi eux, citons :

- **Bikram Yoga** : le fondateur de la chaîne Bikram yoga ou « yoga chaud » propose une série de 26 poses de yoga qui se déroule dans des salles chauffées à plus de 37.8° C. Le Bikram Yoga, est censé guérir des maux, favoriser une bonne santé et permettre de parvenir à une vie meilleure et plus paisible.
- **Brahma Kumaris** : Les pratiques quotidiennes des membres sont le détachement (du corps et des émotions), le végétarisme, la purification sous toutes ses formes (corporelle, pensées négatives), la soumission et la méditation par le Raja Yoga. La méditation cinq minutes par heure a pour but d'être réceptif à un message spirituel que Baba, leur maître spirituel pourrait leur envoyer.
- **Fraternité Blanche Universelle** : Le yoga s'y décline sous deux formes : le yoga du soleil ou Surya-yoga, où le lever du soleil étant le moment de la contemplation et la méditation, et le yoga de nutrition, ou Hrani Yoga, qui prohibe la viande car elle nuit à l'équilibre psychique et au développement de la spiritualité.
- **Mouvement pour l'Intégration Spirituelle dans l'Absolu (MISA)** : son enseignement est basé sur les yogas traditionnels hindous, pour l'essentiel le Tantra yoga, le régime végétarien et des ésotérismes divers : astrologie, ayurveda, parapsychologie, ennéagramme.
- **Méditation transcendantale** : puissante organisation présente dans plusieurs dizaines de pays depuis les années 60. Son ambition est de résoudre tous les problèmes de la société grâce à la méditation.
- **Mouvement Raëlien** : Pour Raël, la méditation sensuelle est l'éveil de l'esprit par l'éveil du corps. Elle lui aurait été enseignée par des êtres venus

14 *Méditation chrétienne ou zénitude estivale*, in Golias Hebdo, N° 144, 5-11 août 2010.

d'une autre planète, les Elohim, qu'il aurait rencontrés le 13 décembre 1973.

- **Rigpa** : Sogyal Rinpoché, le fondateur, est un allié de la méditation pleine conscience et fait partie de ceux qui aiment à rapprocher science et spiritualité. Les 2 et 3 octobre 2010, au sein même de son centre Lerab Ling (34), il a été l'organisateur et l'orateur d'une conférence ayant pour thème : « La méditation, une alliée thérapeutique pour le monde moderne ».

Cette liste n'est qu'un bref aperçu des mouvements concernés. Isabelle Morin-Larbey, présidente de la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY), conseille de choisir correctement son professeur pour échapper aux pièges tendus par les mouvements sectaires dont certains parviennent à recruter leurs adeptes par ce biais.

Le lobbying

Le cas du Sahaj Marg ou Heartfulness de la Shri Ram Chandra Mission (SRCM)

Alexis Mielkarski¹, ancien membre de SRCM, fait le lien entre le lobbying de Narendra Modi qui a imposé une journée mondiale du yoga, et Kamlesh Patel, actuel leader du mouvement, qui surfe sur cette même vague avec le Heartfulness. Il explique que SRCM tente d'« accrocher le chaland avec un produit épuré de tout signe distinctif et/ou sectaire, toujours dans le seul objectif de mieux vendre le Sahaj Marg », yoga traditionnel prétendument à l'origine du Heartfulness.

Elodie, autre ancienne adepte, fait les mêmes constats : « l'objectif général affiché, pour faire rêver et emporter l'adhésion, c'est faire basculer le monde vers la spiritualité. » En réalité, il s'agit de développer le Heartfulness, « un Sahaj Marg qui avance caché, sans dire son nom ».²

Elle précise que « La transmission, dont la SRCM est si fière se traduit souvent par un asservissement qui fait perdre tout repère et isole inéluctablement l'individu de son environnement. »

Si Elodie reconnaît l'ascension fulgurante du nombre de pratiquants (abhyasi), portant les effectifs de 3 000 en 1983 à 300 000 aujourd'hui, elle regrette que ce soit au détriment de la spiritualité.³

1 Lire son édifiant témoignage : <http://srcmsmproject.blogspot.fr/2007/09/4.html>

2 <http://pourquevivelesahajmarg.blogspot.fr/2015/06/heatfulness-meditation-ou-sahaj-marg.html>

3 <http://pourquevivelesahajmarg.blogspot.fr/2014/12/sahaj-marg-chari-est-mort.html>

