



## De swami au Christ

1. De swami à chrétienne
2. Mes premières années
3. La graine a été semée
4. La décision de devenir professeur
5. L'initiation : devenir un swami
6. L'austérité à l'ashram
7. Le côté obscur du yoga
8. Partir pour me marier — Revenir pour enseigner
9. Doute et désillusion
10. La goutte d'eau qui a fait déborder le vase
11. Me reconnecter à ma raison d'être spirituelle
12. Le début de ma compréhension

### 1. De swami à chrétienne

J'ai commencé à pratiquer le yoga à l'école et, quelques années plus tard, je me suis engagée à vivre une vie de yogini<sup>1</sup> et de swami<sup>2</sup>. Il s'en est suivi des milliers d'heures d'enseignement et de pratique, y compris la représentation internationale de mon organisation en tant qu'enseignante. J'ai quitté l'ashram (l'ermitage de yoga) pour la dernière fois à la fin de l'année 2014 et j'ai cessé d'enseigner le yoga en 2015, après 35 ans.

### 2. Mes premières années

J'ai commencé à m'interroger sur le sens de mon existence vers l'âge de six ans, en réalisant que nous sommes tous destinés à mourir. Mes antécédents religieux étaient mixtes. Ma mère m'a initié au christianisme et j'ai fréquenté régulièrement l'Église jusqu'à l'adolescence. Mon père, psychiatre, était plus philosophe et attiré par le mysticisme oriental.

J'ai donc grandi sous l'influence de deux visions du monde. Au début de mon adolescence, je me souviens d'avoir chanté des hymnes à Jésus dans l'intimité de ma chambre. J'ai également assisté à des cours bibliques et j'aimais discuter des Écritures. Cependant, bien que j'aie été exposée à ces enseignements, je ne crois pas avoir compris la signification de l'Évangile. À l'adolescence, j'ai été attirée par le mysticisme oriental, mais je n'ai pas saisi les conséquences de ce choix. L'idée que je pouvais embrasser et accepter des points de vue religieux différents comme ayant la même valeur a

---

1 NDT : Le mot *yogini* peut désigner une femme adepte du yoga ou qui est maître de la pratique du yoga. On dit que les yoginis affichent avec passion leur dévouement à la recherche de l'illumination et sont considérées comme l'incarnation de la grâce spirituelle.

2 NDT : Un *swami* est un moine qui a prononcé des vœux, notamment de célibat, qui est au service des autres et qui a renoncé au monde afin de se consacrer pleinement à l'effort de l'expérience directe de la plus haute réalisation spirituelle (éveil ou réalisation du soi). C'est également un titre donné à des personnes reconnues comme des maîtres ou des instructeurs spirituels.

probablement été affirmée par mon éducation dans une école quaker qui était très libérale sur le plan théologique et qui avait une perspective interreligieuse.

En raison de ce régime spirituel varié, j'ai cru que toutes les religions partageaient des vérités fondamentales et menaient à la même destination : une erreur dont je n'ai pris conscience que très récemment. Je me rends compte aujourd'hui que toutes les religions ne se ressemblent que superficiellement. Toutes les religions ne sont pas identiques et toutes les religions ne mènent pas à Dieu.

### 3. La graine a été semée

À l'âge de dix-sept ans, je me suis inscrite à mon premier cours de yoga à l'école. Je l'ai apprécié et je me souviens avoir pensé que le calme paisible affiché par le professeur correspondait à ce que je recherchais. Plus tard, au début de la vingtaine, j'ai cherché ce que je croyais être un yoga authentique enseigné par un swami dans un ashram local. J'avais vingt-deux ans et j'allais bientôt m'intéresser à tout ce qui relevait du « Nouvel Âge ».

À cette époque, le yoga se présentait principalement comme un système intégré pour le bien-être du corps et de l'esprit — et c'est ainsi qu'il est généralement promu. J'aimais la sensation d'étirement de mon corps et j'avais également besoin de techniques pour m'aider à gérer un niveau élevé d'anxiété dont j'étais affligée depuis l'enfance. Le yoga — du moins au début — m'a donné les outils pour atteindre un certain degré de relaxation et de contrôle mental. À l'époque, mon introduction au yoga visait simplement à me sentir mieux. Je soupçonne que de nombreuses personnes cherchent à pratiquer le yoga pour cette raison et sont relativement inconscientes des dimensions spirituelles de la pratique.

En explorant plus avant la philosophie et les pratiques du yoga, je me suis sentie pour l'essentiel détendue et pleine d'énergie. Cependant, j'ai également vécu des expériences très troublantes. Par exemple, lorsque je me relaxais ou méditais, j'avais parfois l'impression de tourner sur moi-même ou que mon corps se dilatait ou flottait. Sur le plan psychologique, j'étais devenue plus introvertie et j'avais un sentiment croissant de déconnexion avec le monde, ainsi qu'une méfiance grandissante à l'égard de mon propre esprit. Je me souviens d'une expérience particulièrement pénible lors de ma première visite au siège principal, alors que je pratiquais le *yoga nidra* (relaxation). J'ai eu l'impression que mon corps était paralysé, ce qui était terrifiant. Du plus profond de mon être, j'ai appelé à l'aide, mais il n'y avait aucun son et je ne pouvais pas bouger. Je crois maintenant que c'était de nature spirituelle. La dimension spirituelle de notre monde est généralement invisible, mais elle est bien réelle. Comme l'écrit l'apôtre Paul :

« Car nous n'avons pas à lutter contre la chair et le sang, mais contre les principautés, contre les pouvoirs, contre les dominateurs des ténèbres d'ici-bas, contre les esprits du mal dans les lieux célestes » (Ép 6.12).

Aucune de ces expériences ne m'a découragée, bien qu'elles aient été des signaux d'alarme.

À cette époque, l'un de mes livres préférés était *Autobiographie d'un yogi*, écrit par Paramahansa Yogananda (un des premiers évangélistes hindous en Amérique) et considéré comme « *l'un des 100 meilleurs livres spirituels du vingtième siècle* ». La lecture de ce livre m'a persuadée que la voie du yoga partageait de nombreuses similitudes avec le christianisme, car des concepts correspondants, renforcés par des passages bibliques, étaient habilement imbriqués tout au long de l'ouvrage — passages que je considère aujourd'hui comme des textes bibliques sortis de leur contexte. Ce sont ces tentatives d'harmonisation de deux voies spirituelles extrêmement différentes qui m'ont donné une fausse assurance dans ma poursuite du yoga et qui m'ont convaincue que Jésus était simplement l'un des grands « maîtres », aucunement différent des maîtres du yoga. Je croyais que j'étais sur la bonne voie pour connaître Dieu.

#### **4. La décision de devenir professeur**

J'ai décidé de devenir professeur de yoga. À 23 ans, je suis donc allée séjourner au siège principal en Australie et j'ai entrepris l'un des premiers stages de formation de professeurs offerte par cette organisation : une immersion dans un style de formation authentique et austère. Nous n'étions pas à Bali — ni dans aucune autre destination 5 étoiles — et nous ne vivions certainement pas dans le confort! Nos journées ressemblaient à ceci : 4 heures du matin; douche froide; 2 heures de yoga sur un sol en bois nu avant le petit-déjeuner; observation du silence pendant le repas; travail dans différents départements, puis nouvelle pratique du yoga; déjeuner en silence; encore du yoga et des conférences; dîner en silence; et fin de la journée avec le *satsang* (rassemblement pour écouter « la vérité »). Pas de cellulaires, pas de distractions.

C'était la génération où beaucoup d'Occidentaux se tournaient vers le mysticisme oriental. Ce mouvement a commencé bien plus tôt, en 1893, lorsque swami Vivekananda a présenté la foi hindoue au Congrès mondial des religions à Chicago. Il prônait l'unité essentielle de toutes les choses et de tous les êtres, c'est-à-dire le panthéisme indien. Cette tactique a séduit les syncrétistes, car elle impliquait que toutes les approches de Dieu étaient acceptables et également véridiques. Près d'un siècle plus tard, le mouvement hippie des années 60 et 70 a incité de nombreuses personnes à se rendre en Inde, puis, plus tard, une vague de gourous indiens a fait de même en se rendant en Occident.

#### **5. L'initiation : devenir un swami**

À la suite de la formation des enseignants, j'ai suivi l'initiation et je suis devenue swami. C'est ainsi qu'à l'âge de 25 ans, je me suis engagée dans une voie spirituelle avec une sincérité absolue et avec la conviction qu'elle durerait toute la vie.

Je suis restée à l'ashram pendant les trois années suivantes, vivant le style de vie yogique et contribuant à l'enseignement et à d'autres tâches de l'ashram, selon ce qui m'était assigné. L'un des aspects de cette initiation consistait à me donner un nouveau nom et une nouvelle identité. Nous nous soumettions à notre gourou dans les pratiques spirituelles que nous faisons, dans ce que nous mangions, dans ce que nous portions et dans la répartition de nos tâches — en fait, dans presque

toutes les dimensions de notre vie. En tant que swami, on attendait de moi que je renonce à mes biens, que je me rase la tête et que je porte des robes. Il est difficile de décrire ce que cela représentait, mais comme ma croyance et mon dévouement étaient si forts, cela me paraissait naturel. Tout cela était considéré comme une démonstration de discipulat sincère et constituait en partie un entraînement à la réduction de nos désirs égoïstes et à la simplification de nos vies. Pour moi, l'attrait de l'illumination spirituelle et de la libération de la réincarnation continuelle était une motivation suffisante.

Bien des années plus tard, j'ai appris que la réincarnation est une vision erronée, car « *il est réservé aux hommes de mourir une seule fois, après quoi vient le jugement* » (Hé 9.27). Dans le même ordre d'idées, je partageais la croyance des adeptes des traditions orientales quant au rôle d'un gourou, qui les élève à un statut suprême, à celui d'homme-dieu. Plus tard, j'ai appris par ma propre expérience et par les témoignages d'autres personnes que j'étais victime d'une grande tromperie. Comme la Bible nous en avertit, « *il s'élèvera de faux christes et de faux prophètes; ils opéreront des signes et des prodiges pour égarer si possible les élus* » (Mc 13.22).

## 6. L'austérité à l'ashram

Pendant que je vivais dans cette communauté, ma vie a été marquée par de nombreux aspects positifs. Cependant, il y avait aussi beaucoup d'austérité et de privations. Comme j'étais convaincue d'avoir le privilège d'être sur ce chemin, je n'ai pas hésité à me soumettre à ces épreuves. J'ai travaillé incroyablement dur, car j'étais convaincue que mon salut dépendait de mes œuvres (grands efforts). Je sais maintenant que cela est en opposition directe avec la vérité biblique énoncée dans Éphésiens 2.8-9 :

« *Car c'est par la grâce en effet que vous êtes sauvés, par le moyen de la foi. Et cela ne vient pas de vous, c'est le don de Dieu. Ce n'est point par les œuvres, afin que personne ne se glorifie.* »

## 7. Le côté obscur du yoga

Le yoga ne se résume pas à l'exercice (*asana*), à la respiration contrôlée (*pranayama*), à la relaxation (*yoga nidra*) ou à la méditation. Il s'agit là d'une vision occidentale du yoga, et ce ne sont que des outils. Ces outils, ainsi que les nombreuses branches du yoga, sont conçus pour « éveiller et élargir la conscience », ce qui conduit à l'objectif du yoga, décrit comme la fusion de l'esprit humain avec « le divin ». Yoga est dérivé du mot sanskrit « yuj » qui signifie littéralement « relier » ou « unir » sous un même joug. Dans le langage du yoga, l'objectif est que l'âme individuelle (*atman*) s'unisse à ce que les yogis appellent la « réalité absolue » (*brahman*). Le résultat est la réalisation de la « conscience divine » par la perte d'identité de la conscience individuelle : la métaphore de la goutte d'eau qui devient l'océan l'explique bien. Cette expansion de la conscience se produit grâce à l'éveil d'une prétendue énergie spirituelle appelée *kundalini* ou « puissance du serpent ». Selon les yogis, cette « force surnaturelle » réside dans le corps et reste en sommeil jusqu'à ce qu'elle soit éveillée par la pratique yogique.

Je voudrais ici faire une distinction entre les manifestations de l'énergie de la *kundalini* et les dons et fruits du Saint-Esprit. Nulle part dans la Bible il n'y a d'avertissement sur les risques encourus en recevant les dons du Saint-Esprit, et les fruits de l'Esprit sont manifestement bénéfiques pour tous. En revanche, les textes des yogis sont pleins d'avertissements concernant l'éveil de l'énergie *kundalini*.

Par ailleurs, l'apôtre Paul décrit les dons de l'Esprit dans 1 Corinthiens 12.1-11 et le fruit de l'Esprit dans Galates 5.22-23 comme étant « *l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi* ». En outre, dans Romains 12.6-8, d'autres dons spirituels sont décrits par Paul comme des qualités telles que la foi, le service, l'enseignement, l'encouragement, la générosité, la direction et la miséricorde.

Notez que ces dons sont destinés au bien commun, au partage avec les autres — et non à la « réalisation de soi » ou à toute autre fin orientée vers soi. Les pratiques du yoga, contrairement aux enseignements bibliques, peuvent conduire à des expériences psychospirituelles dangereuses.

## **8. Partir pour me marier — Revenir pour enseigner**

Vers la fin de cette période de trois ans à l'ashram, je suis partie, car j'avais rencontré l'homme qui allait devenir mon mari, et les relations sérieuses n'étaient pas autorisées à l'ashram.

Pendant les douze années qui ont suivi, j'ai connu une période relativement stable. Cependant, même si je ne vivais plus à l'ashram, mon dévouement au yoga et à la voie que je percevais n'a pas faibli. J'ai continué à enseigner le yoga dans la communauté, et nous avons fait notre vie ensemble. Cependant, le désir de me consacrer à la poursuite de la « conscience » de Dieu ne m'a jamais quittée, et je me suis sentie compromise. J'ai pris des décisions, comme celle de ne pas avoir d'enfants, qui ont eu un impact durable sur ma vie parce que je prévoyais qu'un jour je reviendrais à ce mode de vie.

C'est ainsi qu'en 2000, mon mari et moi sommes retournés à l'ashram australien et y avons passé les quinze années suivantes. Nous avons travaillé à plein temps, créant le premier diplôme d'enseignement du yoga accrédité par le gouvernement australien, et nous avons été, pendant une période de temps, fructueusement engagés dans ce travail.

## **9. Doute et désillusion**

Vers la fin de cette deuxième période de vie à l'ashram, j'ai commencé à me sentir de plus en plus malheureuse et opprimée. Après toutes ces années de yoga et plus de la moitié d'une vie d'efforts, j'avais perdu mes illusions.

Des questions se posaient. Qu'avais-je appris? Avais-je vraiment été transformée? Les personnes qui m'entouraient l'avaient-elles été? Je ne pouvais pas dire honnêtement qu'après avoir suivi la voie du yoga avec dévouement pendant trente-cinq ans, j'avais atteint un sentiment de paix durable. Oui, il y a eu quelques expériences positives, et oui, j'ai eu le sentiment d'avoir contribué de tout cœur à un mouvement auquel je croyais, mais non, les promesses d'une plus grande maîtrise de soi et d'une capacité croissante à maintenir l'équanimité et la paix intérieure étaient, au mieux, éphémères. Paul parle de la paix accessible à ceux qui sont en Christ; il la décrit comme « *la paix de Dieu, qui surpasse*

*toute intelligence* » (Ph 4.6-7). Je n'avais jamais connu une telle profondeur de paix en pratiquant le yoga.

En outre, je n'avais aucune certitude que « l'illumination » existait vraiment, qu'il s'agissait d'un état objectif et mesurable, ou que je me situais sur un supposé continuum de l'illumination. Si elle était réelle, je ne savais certainement pas si je vivais ma dernière vie ou l'une des milliers à venir! Il y avait désormais trop de doutes.

En raison de ma désillusion croissante, j'ai commencé à envisager de quitter l'ashram. À ce stade, mon mari ne partageait pas ma désillusion et ne voulait pas non plus partir. Nous sommes donc restés.

## **10. La goutte d'eau qui a fait déborder le vase**

La goutte d'eau qui a fait déborder le vase pour moi a été les révélations faites en 2014 par la Commission royale australienne sur les réponses institutionnelles aux agressions sexuelles commises sur des enfants. À la suite de cela, nos yeux se sont enfin ouverts sur une histoire très sombre, et ma foi a été complètement ébranlée.

Il est important de préciser ici que l'idée que je me faisais auparavant de ce que représente un gourou est très différente de l'idée que je me fais de ce que représente un pasteur ou un ministre chrétien. Je précise cela parce que les gens ont souvent soulevé l'argument selon lequel les dirigeants chrétiens pèchent également de cette manière. Comme je croyais que mon gourou était un être parfait, un maître vivant et quelqu'un qui pouvait me conduire à la connaissance de Dieu, lorsqu'il est tombé, mes croyances sur le yoga ont également été déconstruites.

Nous avons décidé que nous ne pouvions plus servir l'institution. Fin 2014, nous avons donc fait nos valises, avons quitté l'ashram et sommes retournés dans ma ville natale. Je suis arrivée pour passer quelques mois avec mon père avant qu'il ne meure. C'était une période de profond chagrin. Je pleurais mon père, mais aussi la mort de mon système de croyances et la fin de l'objectif et de la carrière auxquels j'avais consacré la majeure partie de ma vie.

Même si les expériences de l'ashram et les révélations de 2014 ont brisé ma foi dans les « gourous » et dans la spiritualité orientale, j'avais toujours foi en Dieu (même si ma compréhension de Dieu n'était pas biblique). Ma conviction que toutes les religions sont identiques a été l'une des plus grandes déceptions de ma vie. La vérité n'est pas relative ou subjective, elle est absolue et exclusive. Jésus n'a pas dit qu'il était une alternative parmi d'autres ni une vérité parmi d'autres! Il a affirmé dans Jean 14.6 : « *Je suis le chemin, la vérité et la vie. Nul ne vient au Père que par moi.* » Une affirmation exclusive, en effet!

## **11. Me reconnecter à ma raison d'être spirituelle**

Il m'a fallu deux ans de survie pour comprendre que je devais me reconnecter à ma raison d'être spirituelle. Pendant cette période, j'ai essayé d'enseigner à nouveau le yoga, mais je n'y suis pas parvenue — non seulement les voies possibles pour enseigner m'étaient fermées chaque fois que

j'essayais, mais quelque chose s'était éteint que j'avais besoin de reconnaître. Cependant, la quête de la connaissance de Dieu n'avait jamais disparu. J'ai donc décidé de fréquenter une Église locale, car mes souvenirs d'enfance étaient très positifs.

À cette époque, dans le cadre de mon processus de guérison, j'ai entamé un nettoyage conscient de mon passé — j'ai brûlé beaucoup de mes objets personnels de « yoga » et jeté des objets occultes (statues de divinités, etc.). J'ai ressenti le besoin de purger ma vie de toutes les pratiques et de tous les objets contraires aux enseignements bibliques. Il ne s'agissait pas seulement d'actes symboliques : de nombreux anciens praticiens de l'occultisme témoignent que, dans le monde spirituel, de tels objets peuvent attirer l'activité démoniaque.

Les Écritures sont claires à ce sujet. La Parole de Dieu nous interdit de servir les idoles, les fausses religions ou l'occultisme.

*« Qu'on ne trouve chez toi personne qui fasse passer son fils ou sa fille par le feu, personne qui se livre à la divination, qui tire des présages, qui ait recours à des techniques occultes ou à la sorcellerie, qui jette des sorts, personne qui consulte ceux qui évoquent les esprits ou prédisent l'avenir, personne qui interroge les morts. En effet, quiconque se livre à ces pratiques est en horreur à l'Éternel » (Dt 18.10-12).*

*« Ne formez pas avec les incroyants un attelage disparate. Car quelle association y a-t-il entre la justice et l'iniquité? Ou quelle communion entre la lumière et les ténèbres? Et quel accord entre Christ et Bélial? Quelle part le croyant a-t-il avec le non-croyant? Quel contrat d'alliance entre le temple de Dieu et les idoles? Car nous sommes le temple du Dieu vivant, comme Dieu l'a dit : J'habiterai et je marcherai au milieu d'eux; je serai leur Dieu, et ils seront mon peuple. C'est pourquoi : Sortez du milieu d'eux; et séparez-vous, dit le Seigneur; ne touchez pas à ce qui est impur, et moi, je vous accueillerai » (2 Co 6.14-17).*

Par conséquent, je déconseille aux chrétiens de pratiquer le yoga.

## 12. Le début de ma compréhension

Ma conversion au christianisme a été un processus. Il n'y a pas eu de moment unique de révélation, mais plutôt un éveil progressif de la compréhension, soutenu par un flux constant de la grâce. La vérité m'a été dévoilée au fur et à mesure que je m'engageais à étudier régulièrement la Parole de Dieu. J'étais déterminée à étudier la Bible avec diligence, car je ne voulais pas être trompée à nouveau, et j'ai donc passé de nombreuses heures à scruter les Écritures. Au cours de ce processus, de nombreuses choses qui n'avaient pas de sens dans ma vie en ont maintenant un — il y a eu de merveilleuses révélations!

Un croyant sincère ne doit jamais craindre d'être séparé de l'amour de Dieu. Comme l'a déclaré Paul :

*« Qui nous séparera de l'amour du Christ? [...] Je suis persuadé que ni la mort, ni la vie, ni les anges, ni les dominations, ni le présent, ni l'avenir, ni les puissances, ni les*

*êtres d'en-haut, ni ceux d'en-bas, ni aucune autre créature ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu en Christ-Jésus notre Seigneur » (Rm 8.35-39).*

D'où vient cette grâce sur ma vie et ma foi? Je crois que c'est un don de Dieu, comme l'écrit Paul dans Éphésiens 2.8 :

*« C'est par la grâce en effet que vous êtes sauvés, par le moyen de la foi, et cela ne vient pas de vous, c'est le don de Dieu. »*

Je ne mérite pas ce don. La conversion au christianisme implique cette reconnaissance de notre nature déchue. Il s'agit sans aucun doute d'un concept contre-culturel, car nous sommes conditionnés à avoir une bonne opinion de nous-mêmes, à être autonomes, à faire notre propre promotion et à être « sages à nos propres yeux ». Comme le dit la Bible dans Proverbes 3.5-8, nous sommes bien avisés de changer ce paradigme :

*« Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ton intelligence; reconnais-le dans toutes tes voies, et c'est lui qui aplanira tes sentiers. Ne sois pas sage à tes propres yeux, crains l'Éternel, écarte-toi du mal : Ce sera la santé pour ton corps et un rafraîchissement pour tes os. »*

Il y a tant de choses que j'apprends encore, mais je suis reconnaissante chaque jour et la joie de vivre revient. Malgré les épreuves et les brisures de ces dernières années, je peux dire que je commence à connaître le « repos de l'âme » promis par Jésus à ceux qui viennent à lui. Notre Seigneur a prononcé ces paroles qui guérissent le cœur :

*« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez du repos pour vos âmes. Car mon joug est aisé, et mon fardeau léger » (Mt 11.28-30).*

Et c'est ce que j'ai fait.

---

## Ruth Burgess

Traduit de « [From Swami to Christ](#) », AP, 10 novembre 2022.

Pour une version plus détaillée du témoignage de Ruth Burgess, voir « [My testimony – from Swami to Christian](#) » [Mon témoignage : de swami à chrétienne], *The True Light Project*.

[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/))