

**Conférences
par
Shri Shyam Sundar Goswami**

VOLUME I

Conférence 4

Pourquoi devrions-nous pratiquer le Yoga ?

Certains aspects du Yoga intéressent certaines personnes, d'autres y découvrent autre chose. La partie pratique du Yoga est néanmoins importante pour tous et de ce fait y tient une place prépondérante. Il est toutefois intéressant de connaître les raisons qui justifient son application pratique.

Le Hatha-Yoga, au travers de certains exercices, vise un corps qui jouit d'une immunité naturelle. Un organisme se développe par étapes. Au début, sa croissance évolue rapidement, s'arrête pour se maintenir à un niveau relativement stable avant d'amorcer la pente du déclin. Or, il n'existe pas un délai absolu qui s'applique à tous les êtres ; ces périodes peuvent varier d'un individu à l'autre ou d'une population à une autre. Il est toutefois possible de maîtriser cet important facteur par l'exercice.

L'apport complémentaire et rationnel d'un repos mesuré, de saines distractions, d'un régime alimentaire approprié, de purifications internes et, d'une manière générale, d'une sage conduite de vie contribuent grandement à un développement physique très particulier qui permet d'améliorer sensiblement le potentiel immunitaire inné de l'individu.

Dans une certaine mesure, il est tout-à-fait possible de se protéger des maladies à l'aide d'une immunisation artificielle de l'organisme. A quel prix et avec quelles conséquences, nous ne saurions le dire. Un siècle d'observations sera sans doute nécessaire pour affirmer ou infirmer ses bienfaits...

L'homme possède une immunité naturelle qui lui est propre et qui sous certaines conditions peut effectivement être développée pour mieux résister aux pathologies, sans avoir recours à une protection artificielle. Cette immunité naturelle peut être développée de l'intérieur à l'aide de l'outil (externe) qu'est l'exercice. Le corps a besoin de cette protection interne. C'est aussi de l'intérieur qu'il croît et se développe et ce processus naturel semble bien pouvoir tenir tête à toute contrepartie artificielle. Rationnelle, l'aide externe peut contribuer au développement physique. Inversement une carence expliquera le retard du développement. Mais ce facteur externe est sans grande valeur s'il n'est pas associé aux facteurs internes et si il ne sait, in fine, comment nous apprendre à nous gérer nous-mêmes et distinguer ce qu'il faut prendre et laisser de l'externe. Limité au corps, l'exercice physique a des effets effectivement palpables, mais l'essentiel est toutefois le facteur interne. L'alimentation, par exemple, a sa source externe que le corps assimile de manière appropriée afin de subvenir à ses besoins naturels. Il s'agit donc, en fin de compte, d'une transformation interne des éléments externes adoptés.

Le Yoga vise à transformer chaque élément disponible afin qu'il soit bénéfique tant sur le plan physique que mental. L'exercice physique ne contribue pas seulement à vitaliser le corps et acquérir une bonne santé, mais permet au corps de participer au développement de la vie mentale. Se limiter uniquement au développement physique ou mental est preuve de l'incompréhension de ce principe primordial. Les deux ne sont pas des éléments séparés mais des facteurs qui méritent toute notre attention. C'est pourquoi la relation physique-mental n'est jamais négligée dans le Hatha-Yoga. Dépourvu du mental le corps n'est guère plus qu'une entité inanimée, sans volonté etc...Inversement, le mental sans support physique ne saurait fonctionner même si, enfermé dans sa bulle, sa capacité va au-delà de celle du physique et de ses limites. Le mental est un puissant élément de notre vie bien que, pour certaines tâches, il dépend entièrement du corps. Nous devons donc repenser ces deux facteurs d'une

façon rationnelle car leur relation finale ne doit pas être négligée. Si nous voulons progresser, il nous faudra faire preuve de sagesse et considérer la coopération de ces deux éléments.

Tout progrès humain procède du physique et du mental pas seulement de l'un ou de l'autre. C'est la raison qui devra nous inciter à mieux connaître leur relation et la développer harmonieusement par la pratique du Yoga.

Pour cela il nous faudra non seulement avoir une pensée claire mais aussi un corps plus vital. C'est alors que nous pourrons espérer de construire une fondation saine et durable. Ce n'est qu'alors que le praticien du Yoga pourra rayonner de santé et exprimer une mentalité enviable bref devenir un homme dynamique, propre, créatif et orienté vers la spiritualité. Lorsqu'un tel corps est porteur d'un tel mental, il est alors possible d'envisager un tout nouveau type d'homme - un homme libre, animé de pensées nobles et qui évolue dans un corps vital, propre, fort et beau. C'est le but du Hatha-Yoga. Il peut être difficile de traduire dans l'immédiat un tel idéal en action. Mais qui sait si au fil du temps, et sous réserve de persévérance, un tel idéal ne pourra, progressivement, voir le jour.

Cet idéal fût une réalité dans un lointain passé, il peut le redevenir dans la splendide émergence d'une nouvelle race humaine.