

## **Conférences par Shri Shyam Sundar Goswami**

(I.42)

### **La purification du corps dans le Hatha-Yoga**

La purification de l'organisme signifie ici l'élimination de tout ce qui n'est pas utilisable pour le fonctionnement du corps. Avec l'implication que tout, aussi bien ce que nous ingérons que les impuretés créées dans le corps, soit effectivement rejeté. Dans le contexte du Hatha-Yoga il s'agit en premier lieu de la propreté du système digestif à l'exclusion des autres organes qui ne sont pas directement à notre portée.

Dans l'organisme s'accumulent des toxines qui se forment à la suite des réactions chimiques internes et d'impuretés provenant de diverses sources externes. Ces impuretés ne sont pas toujours éliminées, ou du moins pas dans leur intégralité. Or elles sont souvent la cause de dysfonctionnements de l'organisme qui manifeste alors différents symptômes porteurs de mauvaise santé.

L'être humain est doté d'un système immunitaires qui lui permet de contenir la maladie. La purification chimique de l'organisme et du sang se produit automatiquement grâce à une alimentation régulée en termes de qualité et de quantité créant ainsi un milieu physiologique optimal. L'organisme peut afficher, jusqu'à un certain point, une très bonne santé permettant un fonctionnement normal du mental.

Par ailleurs lorsque le corps est soumis à une purification complète au niveau physique, le mental peut manifester sa vitalité, son endurance, des prises d'initiative et un intellect de haut niveau. S'il est vrai qu'un esprit lourd ne deviendra pas nécessairement intelligent du seul fait d'avoir purifié son

organisme, il n'en demeure pas moins qu'une excellente condition physique s'avère fort bénéfique pour quiconque s'efforce d'atteindre un certain niveau de maîtrise du mental.

Le fait de jouir d'une excellente santé, d'être content de soi et de disposer d'une bonne faculté sensorielle suffit généralement à une grande majorité.

Dans le Hatha-Yoga la purification de l'organisme résulte d'ambitions supérieures, à savoir l'élévation du mental au-dessus du monde sensoriel. Le cas échéant il faut compter avec le défi de nouveaux problèmes au niveau de la relation du corps et du mental. Si donc un certain degré de purification de l'organisme s'avère satisfaisant au niveau sensoriel, cela ne suffira pas pour autant l'élévation souhaitée au-dessus du sensoriel. Qu'un bilan sanguin se révèle positif pour le bon fonctionnement de l'organisme ne saurait être d'une grande utilité dans le contexte d'une élévation du mental à un niveau supérieur. Les bilans sanguins actuels sont bien trop sommaires pour pouvoir détecter ces impuretés.

Dès lors se pose la question: comment détecter ces impuretés?

La réponse est – par leur propre réaction sur le mental, lorsque celui-ci est placé dans un état de concentration profonde.

La nécessité de prendre en considération la globalité vibratoire de l'organisme dans le processus qui permet au mental de s'élever au-dessus du niveau sensoriel n'est pas un fait bien connu. Dans le Hatha-Yoga, une purification poussée de l'organisme est recommandée afin d'empêcher les vibrations du corps de perturber le processus mental. La purification yogique se manifeste à différents niveaux. Ainsi le HathaYoga enseigne que si la purification de l'organisme est insuffisante la formation de pensées d'un ordre supérieur sera difficilement réalisable.

Le terme « vibration » peut prêter à confusion lorsque nous parlons des vibrations de l'organisme. Plus adéquat serait sans doute l'usage de l'adjectif cinétique, (relatif au mouvement–n d t) car ici il s'agit de souligner le fait que chaque partie de l'organisme se meut constamment, pas nécessairement à la

même vitesse ou fréquence mais cependant d'une manière coordonnée qui in fine donne lieu à une somme de mouvement individuels.

Or si la somme totale de ces activités, cinétiques, est bien justifiée au niveau sensoriel dans un organisme en parfaite santé, la situation est tout autre dès lors qu'il s'agit d'élever le mental à un niveau supérieur. C'est sur ce point précis que la discipline yogique apporte sa propre contribution en affirmant qu'il est possible d'atteindre un état de santé optimal par l'application d'un processus inversé.

Un tel processus d'inversion ne devient effectif qu'à un niveau situé au-dessus du sensoriel car il diffère voire s'oppose au modèle cinétique propre au sensible. Seul, le physique ne saurait produire un résultat comparable à celui du processus d'inversion et de son mouvement altéré. Lorsque le processus d'inversion est lancé, la réaction sera ressentie au niveau physique, entraînant ainsi un changement de la globalité cinétique mentionnée plus haut. Au niveau physique, les mouvements du corps pourront alors être ajustés pour rejoindre, au-dessus du physique, le processus d'inversion qui permettra ainsi de neutraliser toute interférence physique sur le mental.