

**Conférences
de
Shri Shyam Sundar Goswami**

VOLUME I

Conférence 8

Du point de vue du Yoga l'homme évolue à la suite de l'harmonisation des principes *ha* et *tha*.

L'homme a d'une part un aspect actif ainsi qu'un aspect d'inaction.

L'harmonisation de ces deux aspects est le but du Yoga. En fait, cette harmonisation est non seulement l'objet du Hatha-Yoga, mais sa signification. Bien entendu, si tel est le cas, nous devons concevoir ces deux principes comme étant distincts. Nous avons déjà vu que chacun des ces aspects opère sur 3 niveaux:

1) le physique,

le prânique ou *vayu* et

le mental.

Prana-Vayu, d'où émerge la vie, se manifeste sous une organisation supérieure, qui est l'homme.

Mais comment trouver le lien de cette harmonisation, puisque ces deux principes semblent antagonistes?

Et le sont-ils vraiment? Si nous essayons d'analyser le principe actif, nous constatons tout d'abord qu'il opère aux trois niveaux du mental, du physique et du prânique.

À la base nous trouvons, au niveau physique, la somme totale des activités que l'organisme manifeste. Ces activités peuvent être subdivisées en trois catégories:

musculaire
organique
cellulaire.

Dans un organisme comme le corps humain le monde cellulaire n'est qu'un facteur auxiliaire; il n'est pas l'aspect principal. Les cellules biologiques et leurs activités ne prédominent parmi les parties constituantes de l'organisme. Elles font partie de sa vie globale de l'organisme qui n'est pas un élément ou la résultante de la vie des cellules individuelles. De notre point de vue, les activités cellulaires constituent une manifestation détaillée d'une vie commune.

La vie cellulaire ne cesse pas nécessairement au moment où cessent l'activité musculaire et organique; elle perdure, même si elle ne sert plus son objectif d'origine. Après la mort, la vie de la cellule peut se poursuivre sur un certain temps.

La totalité des activités du corps humain à la lumière de la vie en générale sont, d'une part, des expressions de la vie, et d'autre part, des actions, qui sont liées ou qui opèrent par rapport à la vie mentale. Du point de vue purement pratique nous devons ici réfléchir sérieusement à l'aspect motional car il comporte un élément fondamental. Par cela nous entendons ce facteur, ou les facteurs, qui sont indispensables voire inséparables et ineffaçables d'une vie qui s'exprime par rapport au corps.

Cet aspect fondamental cinétique nourrit la vie elle-même et devient en est un facteur indissociable. Et aspect est liée notre conscience: le sentiment d'être effectivement conscient dans toute activité. Nous trouver alors les activités fondamentales qui sont indissociables du phénomène de la vie. Ces activités ont deux volets avec une division en deux parties qui comporte le physique et le mental où domine la conscience du perçu sensoriel est

prépondérant. C'est précisément ce qui donne le sentiment de ce qui est la vie, mais une telle vie est apparemment non-existante, si ce n'est dans la relation qu'elle a au corps, où elle est effectivement perçue.

Ainsi, le niveau physique en bas et le mental en haut se retrouvent-ils au niveau prânique. C'est donc via l'élément cinétique (motional) que les deux autres facteurs sont équilibrés - le *tha* (non - motional) et le «*ha*» (le motional).

Comment trouverons-nous le non-motional?

Nous le trouvons dans le mouvement lui-même, car celui-ci est inhérent à l'activité. Nos activités sont réparties entre celles de la vie cellulaire, des activités musculaires volontaires, et les activités permanentes des organes. Or, ces activités sont maintenues par l'inactivité. Sans cette aide, toute activité cesserait: elle est indispensable.

Ainsi, l'ensemble de l'aspect actif de tout le corps humain est représenté par la respiration. La somme totale des activités en cours dans le corps humain - son code télégraphique - est concentrée dans la respiration. Dans la respiration, nous trouvons à un certain stade de connaissance, une image globale de l'activité. La respiration se présente sous deux aspects: l'inspiration et l'expiration.

L'inspiration est une activité fondamentale. Si elle n'était pas interrompue, elle se poursuivrait indéfiniment, ce qui est impossible car l'activité ne peut pas être continue et sans fin. A un certain moment, elle doit être interrompue par une pause ou par un arrêt total. Et le point de rupture est ici l'inactivité. Ainsi, l'action est effectivement maintenues par une phase d'inactivité, bien que cela soit le plus souvent un fait ignoré. Nous avons donc une action, ici l'inspiration, suivie d'une interruption et suivie d'une expiration. Puis encore une pause et de nouveau un autre inspiration.

Au cours de la pause opère la non-action (la phase d'inactivité) puisqu' à l'arrêt l'inspiration a cessé et que l'expiration n'a pas encore commencé créant ainsi un bref intervalle - la pause.

Dans le Yoga l'inspiration est appelée *puraka*, l'expiration *recaka*, et la brève période entre les deux qui correspond à la rétention du souffle, c'est *kumbhaka*. Ici, le principe d'inactivité fonctionne à sa pleine mesure. Les termes d'activité et inactivité sont tout-à-fait relatifs, car en fait il n'y pas d'action ou d'inaction absolue. Ces termes désignent plutôt leur prédominance respective. Quant à *Kumbhaka*, c'est un facteur négligeable puisqu'aussi bien la rétention du souffle est de courte durée.

Lorsque nous respirons, le flux d'air dans une narine est toujours plus fort que dans l'autre, à moins qu'il ne soit changé volontairement. Lorsque l'air est inspiré par la narine droite, il s'agit du débit *ha*, ou *pingala*. Dans cette phase respiratoire, c'est le principe *ha* - principe actif, qui est prédominant. Et lorsque l'air passe par la narine gauche, c'est le débit *ida*, ou principe du *tha* qui domine. Ces flux *ha-tha* qui représentent donc l'inspiration et l'expiration se mélangent dans *kumbhaka*, où il n'existe pas de flux.

Dans le Yoga l'harmonisation par *kumbhaka* de l'action par rapport à la non-action est appelée: *Pranayama*. C'est là une méthode qui est d'une grande utilité dans notre vie quotidienne. Car le mécanisme ici décrit se reflète également au niveau mental. En fait, toute l'activité mentale est basée sur ce principe.

Ainsi, l'utilité et l'efficacité du Hatha-Yoga est aussi fondée sur celui-ci et le rôle qu'il joue dans la vie mentale. Le monde mental subjectif doit être considéré sous deux angles: sa fonction purement mentale et dans son rapport au corps, et dans cet aspect, qui n'a pas un lien direct avec l'organisme. Nous ne pensons pas seulement mentalement: nous ne pouvons

penser que lorsque le mental fonctionne par le biais du corps. Ainsi, notre cerveau, qui est une partie du corps, est-il notre machine à penser. En fait, dans le travail de la pensée, dans l'expression de nos pensées, c'est non seulement le cerveau mais tout le système nerveux, dont le cerveau est une part importante et donc tout le corps en tant que tel, qui sont impliqués.

Qu'est-ce donc qu'un fonctionnement du cerveau?

En bref, il s'agit d'une symbiose de différentes activités aux niveau circulatoire, respiratoire, glandulaire, musculaire et nerveux et activités à un moment donné. Par conséquent, à chaque instant le corps est impliqué dans la formation de nos pensées, ce qui est souvent ignoré. Tant que le mental doit fonctionner par l'intermédiaire du cerveau et exprimer ses pensées, une instrumentation est nécessaire: un corps sain. Si le corps est faible, déséquilibré, dévitalisé, il ne sera pas possible pour le mental de s'exprimer de manière satisfaisante. Il aura besoin d'un corps, qui soit un instrument fiable pour servir son expression. C'est pourquoi le Hatha-Yoga enseigne que aussi longtemps que l'esprit consiste à exprimer à travers le corps tant que le travail du mental dépend du physique pour s'exprimer, celui-ci ne doit pas être négligé. Lorsque le mental sera en mesure d'aller au-delà, et nous serons alors en mesure de fonctionner sans le support physique, les choses prendront une autre allure. À cet égard, nous devons aussi essayer de comprendre la relation entre l'instrument et le fonctionnement du mental qu'il permet. Son expression est intrinsèquement liée au processus respiratoire.



