

Conférences par Shri Shyam Sundar Goswami

(I.39)

L'aspect physique de la concentration

A chaque circonstance sa posture. Certaines postures sont mieux adaptées à certaines tâches. Par exemple, il est préférable de dormir en position couchée plutôt que debout comme c'est le cas pour le cheval. Ainsi, les postures varient selon l'usage qui leur est destiné.

Nous devons donc d'abord discuter de la position du corps, en position assise et avec une posture adéquate car il s'avère que certaines postures sont mieux adaptées lorsqu'il s'agit de s'adonner à la concentration mentale. Le premier point est de prime abord le fait que cette posture prévoit une posture avec les jambes croisées, c'est-à-dire repliées, faute de quoi la concentration ne saurait être profonde. On pourrait penser que s'asseoir avec les jambes pendantes serait plus confortable. Mais hormis le fait que l'exercice de concentration mentale ne recherche pas le confort, l'expérience démontre que c'est précisément une posture avec les jambes croisées qui s'avère la seule posture vraiment valable dans ce contexte.

Chaque posture révèle un aspect physiologique qui lui est propre. Certaines postures impliquent un important effort musculaire, et d'autres nettement moins. La posture présente également un aspect mental qui s'exprime sous forme d'oscillations.

Le domaine du mental comprend trois phases distinctes : l'inconscience, la semi conscience et la conscience.

L'aspect éveillé ou conscient de la conscience peut être mieux compris si nous prenons pour simple exemple une étendue d'eau : quand on jette une pierre dans l'eau, des vagues se forment et continuent leur cheminement indéfiniment en proportion de la force et d'autres facteurs impliqués dans le jet de la pierre. Ainsi le mental, qui est le

pouvoir central, peut-il être comparé à cette pierre jetée dans l'eau avec ses vagues causées par ce même mental que celles-ci continuent leur trajet, sauf dans le sommeil profond.

Ceci est clairement perçu dans la pensée, du fait que notre conscience fonctionne en continu dans un incessant processus mental. Ce processus provoque une accumulation mentale de pensées dont la cause primordiale réside dans des vibrations dites *vâyû*. En fin de parcours, ces vibrations sont répercutées dans le corps physique. Ce phénomène peut être constaté dans la manifestation de la respiration dont la fréquence est liée à la dépense énergétique qui elle-même devient un effet ultérieur des vibrations internes ou *vâyus*. Les mouvements du corps étant la manifestation brute des oscillations du mental, l'ambition du Hatha Yoga consiste à juguler ces mouvements par l'intermédiaire de postures yogiques appelées *âsanas*. Peu de gens connaissent le sens du terme *âsana*. En fait *l'âsana* consiste à maîtriser la condition physique des mouvements du corps qui à la base sont produits par les modes oscillatoires du mental.

Or ces mouvements sont de 2 types : 1) ceux qui sont directement initiés par la volonté, 2) ceux qui, involontaires ou réfléchis, ne requiert pas le concours des mouvements du corps soumis à la volonté.

Leur cause primordiale est le fait que les oscillations constantes du mental sont toujours dirigées vers l'extérieur jusqu'en fin de course (, qui est le corps). Les organes internes aussi sont constamment actifs, ce qui signifie que lorsque nous traitons du sujet de la concentration mentale, nous devons également tenir compte de ce facteur organique.

Ainsi *l'âsana* devient-il le moyen de contrôler à la fois les mouvements du corps provoqués par la volonté, et ceux produits inconsciemment par les oscillations du mental. C'est de la sorte que se confirme la relation existant entre notre corps et un mental constamment soumis aux oscillations.

Il est indéniablement possible de contrôler les mouvements du corps par le mental puisqu'il s'avère que l'arrêt des oscillations entraîne l'immobilité du corps. C'est de toute

évidence la méthode enseignée dans la voie du Raja Yoga qui permet, en principe, d'influencer directement le physique par la maîtrise du mental. Cette méthode est toutefois très difficile à mettre en oeuvre et rarement réalisée. Pour la grande majorité des gens, elle est tout simplement irréalisable. Si les mouvements sont effectivement des effets de l'activité du mental, leur cause doit nécessairement résider dans ce même mental. Dès lors, comment maîtriser pleinement les mouvements du corps sans en extirper la cause - les oscillations? C'est pourtant de toute évidence ce qu'enseigne le Raja Yoga, mais c'est tout aussi évident que rares sont ceux/celles qui vraiment réussissent vraiment à immobiliser le mental ou le corps.

En revanche, si nous essayons la méthode inverse, comment pourrions-nous atteindre la cause - le mental - au travers du corps?

Sera-t-il vraiment plus facile d'influencer le mental par le corps ? En outre, il ne suffira pas de maintenir le corps immobile puisque de toute façon d'autres activités seront toujours présentes comme la respiration et les mouvements organiques, notamment l'incessant pouls du cœur. Le contrôle de ces activités involontaires n'est généralement pas à notre portée. Il semblerait donc que seuls les muscles squelettiques soumis à la volonté puissent être immobilisés.

Ainsi la discipline du Hatha Yoga enseigne-t-elle qu'il est possible d'atteindre le mental à l'aide de la musculature squelettique alors que le Raja Yoga lui préfère un processus utilisant le mental comme point de départ. C'est ainsi que la discipline du Raja Yoga prévoit d'utiliser directement le mental pour faire pression sur la volonté tandis que le Hatha Yoga préconise un mode opératoire passant par la musculature.

La discipline du Hatha Yoga assure qu'il est possible d'influencer le mental à l'aide des mouvements du corps. Il est toutefois évident que, indépendamment de la théorie envisagée, quelle que soit la méthode adoptée il est nécessaire de suivre des instructions précises d'ordre pratique. Si donc les mouvements doivent jouer sur le mental, comment devra-t-on procéder ?

Le mental est à l'origine de tout mouvement.

Il est amorcé par des fines oscillations qui ne deviennent mouvements qu'en fin de course, à un point qui correspond à la masse brute qu'est le muscle. Le flux directionnel de ce processus peut ainsi être schématisé paravec une source provenant du mental (que nous appellerons A) qui procèdera en direction du corps (que nous appellerons B). Ainsi un flux est-il créé de A à B, dont la cause prend origine dans le mental. La trajectoire de A à B est un modèle vibratoire descendant. Il ne saurait atteindre le mental car, subtil, le flux subtil progresse vers le brut.

Ici l'oscillation descend en direction du mouvement physique, qui est le point final, où B est l'effet, et ne peut donc atteindre A. Il s'ensuit qu'il n'est pas possible d'accéder directement à A en passant par B.

La seule possibilité est donc de créer un mouvement inverse, que nous appellerons C. Nous pourrions alors passer de B à C, pour ensuite progresser de C à A.

A titre d'exemple, on pourra citer les mouvements descendants de la péristaltiques de l'abdomen. Or ces mouvements peuvent effectivement être inversés devenant ainsi anti-péristaltiques, ce qui illustre bien la nature de la technique dont il s'agit dans le présent contexte. Si B ne peut pas directement atteindre directement A, ce même point A pourra cependant être atteint par l'évolution de B en C. La transformation de mouvements descendants en mouvements ascendants est ainsi un des buts du Hatha Yoga. Ce qui implique de réussir une inversion ascendante de mouvements naturellement descendants, c'est-à-dire en d'autres termes, la création de mouvements anti-péristaltiques.

Il existe plusieurs illustrations de ce phénomène dans le domaine physique. Par exemple dans le cadre de la pratique du Hatha Yoga ce type d'inversion est manifeste dans le processus appelé *vajroli* dans la mesure où cette maîtrise présente clairement une inversion dans plusieurs phases.

On peut dire, d'une manière générale, que tout mouvement présente deux aspects dont le premier se manifeste par une fonction « normale » et son contraire sous forme de mouvement inversé. La discipline du Hatha Yoga enseigne donc comment réussir un tel

processus d'inversion afin d'atteindre in fine un but spécifique visé. La réussite de cet exercice de pointe suppose toutefois d'abord une parfaite connaissance de sa technique ainsi qu'une pratique assidue qui devra également être accompagnée par certaines qualités telles que la détermination et la persévérance.

S'il est vrai que la discipline yogique propose maintes postures pour la pratique de la concentration mentale, il n'en demeure pas moins que *l'âsana* en constitue la toute première étape. L'*âsana* permet de juguler tous les mouvements qui sont soumis aux effets des oscillations du mental. Pour être effective, la posture yogique suppose deux conditions : l'acquisition de *sthira*, le calme, et 2) *sukha*, l'aisance dans la posture. C'est pourquoi il est recommandé de sélectionner une particulière posture particulière sur laquelle l'élève pourra patiemment s'entraîner régulièrement jusqu'au point d'en acquérir une maîtrise qui lui procurera une sensation d'aise, libre de tout inconfort. Tant que cette sensation d'aise n'est pas vraiment établie, il sera difficile de trouver un calme réel. Tant que cette sensation d'aise dans l'exécution de la posture n'est pas fermement établie, le calme réel recherché ne sera pas possible. Le Hatha Yoga enseigne donc la façon d'atteindre ce calme, de manière à transformer les aspects grossiers (*sthûla*) en un état bien plus fin (*bhutasuddhi*).

S'il est vrai que les exercices du Hatha Yoga portent principalement sur le corps, rien n'empêchera à l'élève qui a atteint une maîtrise appréciable de se tourner ensuite vers d'autres disciplines du Yoga comme le Laya Yoga qui lui proposeront des formes d'exercices encore plus exigeantes.