

Conférences
par
Shri Shyam Sundar Goswami

VOLUME 1

Conférence 3

Pragmatique la vocation du Yoga exige plus qu'une étude théorique. La question la plus importante est de savoir comment l'exercer pour réussir une évolution harmonieuse du mental et du bien-être. Ses théories n'ont en fait d'autre but que d'en exposer ses généralités et ses spécificités, l'essentiel du Hatha-Yoga réside dans sa pratique.

Sans aucun doute sa pratique demande-t-elle beaucoup de temps lorsque le novice ambitionne de se spécialiser. Tout comme dans d'autres domaines à visée noble, son application au quotidien suppose un planning intelligent notamment au niveau de la gestion du temps requis à son application.

C'est tout aussi vrai que les obstacles aussi bien physiques que psychologiques ne manqueront pas de se manifester pour entraver les progrès visés. Il y aura, bien entendu, une multitude de « priorités » qui seront avancées pour expliquer le manque de temps pour l'exercice. C'est pour cela qu'il sera nécessaire d'inventorier intelligemment ce qui est vraiment priorité et ce qui, moins important, doit être délaissé. Pour exemple nos sentiments pour autrui. C'est en soi une bonne chose que de consacrer du temps à son prochain mais un trop grand attachement empêche de réaliser le plus important de nos devoirs : celui qui nous concerne intimement. Ce qui ne veut pas dire que nous devons éviter notre prochain - non mais simplement que trop souvent nous négligeons nos réels besoins. Il nous arrive souvent de penser que nous sommes à court de temps et nous invoquons alors un grand nombre d'obligations, et pourtant il est parfaitement possible de satisfaire à tous ces besoins.

Sans pratique le Yoga demeure un jeu d'idées. Or, sa pratique doit prendre racine de l'intérieur avec le sentiment de vouloir se (re-)construire d'une façon rationnelle et harmonieuse. Ce n'est que dans ces conditions que l'exercice sera vraiment salutaire en développant une appréciable amélioration de notre efficacité ainsi que l'éveil de notre potentiel. Nous négligeons trop souvent cette opportunité. Nous utilisons souvent notre intellect, notre faculté de jugement et notre habileté à seule fin d'acquérir des biens matériels. Mais ces objectifs ne sont pas exhaustifs, si nous négligeons l'aspect spirituel de notre vie. C'est

pourquoi nous devons avoir une attitude de sérieux et d'intégrité vis-à-vis de nous-mêmes lorsque nous pratiquons le Yoga.

Il existe, en matière de concentration mentale, plusieurs méthodes.

Mais, quelle que soit la méthode adoptée, un horaire fixe devra être consacré à cet exercice qui suppose une préparation technique appropriée. La concentration est l'effet du mouvement inversé. Ici, notre mental opère au niveau physique. Nous devons donc commencer la concentration avec le physique pour point de départ alors que ses effets se feront ressentir à bien d'autres niveaux.

En ce qui concerne le mouvement : Nous devons nous souvenir que l'énergie physique et toute activité physique forment une énergie consommée par le corps. Nous avons ainsi la production de chaleur et du mouvement dont nous ne sommes pas conscients, bien que nous puissions constater leur acquisition. Nous les utilisons et en sommes conscients car à un certain point qui correspond à une limite de notre capacité, nous prenons conscience du fait que toute notre ressource énergétique a été consommée. C'est à ce point là que nous nous reposons. Cette brève description du mouvement s'applique à tous les niveaux y compris au-delà du sensoriel.

La transformation finale de l'énergie en mouvements corporels est variable selon les individus ; elle prend fin, grossière à ce niveau de manifestations physique et ce qui est encore en deçà de ce niveau ne saurait être compris. S'il est difficile de s'élever au-dessus du niveau physique, il n'est pas plus aisé de comprendre ses sous-couches avec un mental impuissant si ce n'est de ressentir or dans une expérience extraordinaire. Le reste appartient au monde de l'hypothèse ou la connaissance empirique transmise (âgama) par voie verbale ou écrite.

C'est une des raisons pour lesquelles la voie du Hatha-Yoga se manifeste au niveau physique – avec une large couverture - alors que d'autres formes du Yoga ont un point de départ plus élevé bien que ne négligeant jamais tout-à-fait cet important niveau basique.