Le corps, le temple de Dieu

Nous venons de considérer le point de vue du Hatha Yoga en ce qui concerne les relations corps-mental avec la possibilité pour le mental de maîtriser le corps. Le contrôle mental est nécessaire car il aide à réussir dans la vie. Nous avons délibérément omis la possibilité pour le mental de fonctionner indépendamment du corps car l'influence du corps ne saurait être ignorée, notamment pour arriver à un tel état d'indépendance (le cerveau est aussi une partie du corps). Tenter d'ignorer le corps est à la fois déraisonnable et imprudent. Le mental fonctionne en rapport avec le corps ce qui, jusqu'à un certain point, crée une inévitable interaction entre ces entités.

Le niveau humain comprend une vie mentale et une vie physique. Nous désignons souvent le mental comme étant le plus important car il ne nous est pas possible de séparer le corps du mental – alors que le corps est assez souvent ignoré. Le Hatha Yoga admet que la spécificité de l'être humain réside dans sa vie mentale et que celle-ci doit donc être bien entretenue sans pout autant oublier l'importance du corps dans l'évolution mentale. Il est dit que Saint Jean professait que le corps est le temple de Dieu. Mais comment pourrait-il être vraiment le temple de Dieu s'il est faible et en mauvaise santé ? La divinité ne saurait s'exprimer dans un tel organisme. Avant de dépasser le niveau sensoriel, force est de constater que chaque fois que le corps est malade, handicapé, en colère ou incapable de penser clairement, il ne peut remplir ses fonctions correctement. Il est plus rationnel de bien nourrir le corps afin qu'il puisse devenir efficacement utile pour la croissance de la vie mentale. C'est ainsi que nous devons comprendre l'intime relation du corps et du mental.

Il existe des esprits brillants dans des corps débiles, mais ce sont des cas exceptionnels. A l'analyse on constate que dans la majorité de ces cas leur déclin est assez rapide. Il existe aussi les exemples de développement physique de haut niveau sans contrepartie mentale. Il s'agit là le plus souvent d'athlètes qui n'ont jamais pu élever leur vie mentale à un niveau correspondant.

A tous les niveaux élevés de développement humain, physique ou mental, la préservation de l'énergie est nécessaire pour une bonne application ou une orientation particulière. Se focaliser exclusivement sur son propre développement physique ou sur son travail, ne laisse guère d'énergie pour la réalisation d'autres objectifs. Un tel mode de vie focalise toute l'attention sur les besoins de l'exercice, du sommeil et de l'alimentation. En revanche, la personne qui consacre exclusivement toute son énergie à la réalisation des objectifs du mental, pourra éventuellement devenir brillante et érudite mais physiquement affaiblie. Un point de rupture s'établit si le physique est négligé au point de ne plus fonctionner normalement, causant perte de mémoire et impossibilité de toute réflexion profonde. La philosophie du Hatha Yoga ne préconise pas une telle vision unilatérale.

Dès lors l'important est d'économiser et d'utiliser les énergies de l'individu de manière appropriée afin de parvenir à une croissance simultanée, correcte et harmonieuse, du corps et du mental. Le Hatha Yoga est un outil efficace et fiable à cette fin.

Disciplinée et soutenue, sa pratique retarde le vieillissement et le déclin dû à la sénescence. Un développement physique optimal, parallèle à celui du mental, permet de retarder l'inévitable déclin et de le rendre par ailleurs moins douloureux. Le déclin est plus harmonieux, sans incidence sur la vie psychique. A un âge avancé la croissance physique n'est plus active, seul opère le maintien en vie de tout l'organisme. Enclenché correctement le déclin n'entraîne pas une totale décadence qui est gérée sans trop affecter la vie mentale. Le déclin éventuel d'un corps bien

développé peut, tout comme dans d'autres cas exceptionnels, entraîner une croissance additionnelle du mental.

En d'autres termes, si l'aspect du Brahma (créateur) est pleinement cultivé, l'aspect du Vishnu (maintien) sera optimal. L'aspect du Shiva ne sera plus annonciateur d'une destruction totale mais d'une lente régression. Lorsque l'aspect de la croissance est masqué, le corps révèle, par étapes successives, les signes d'un déclin régulier et gracieux. Ce qui n'empêche pas l'abondance d'énergie, tout comme c'était le cas au stade du principe du Vishnu. À ce stade, l'énergie produite par les principes dynamiques de Brahma et Vishnu est absorbée, ce qui n'en laisse guère à l'organisme. Le principe du Shiva (dont le nom signifie «le vraiment bon») s'empare et utilise ce processus. La vie mentale est transposée en vie spirituelle. Tout au long de la sénescence, la vie mentale est en mesure de se développer à un niveau fort appréciable si les circonstances le permettent ; auquel cas le corps ne manifeste aucun signe de mauvaise santé, de déséquilibre ou d'une véritable faiblesse.