

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

VOLUME 1

**Conférence 15**

Dans la littérature du Yoga le «" mental »" est appelé *chitta* et son rapport avec l'organisme *sharira*.

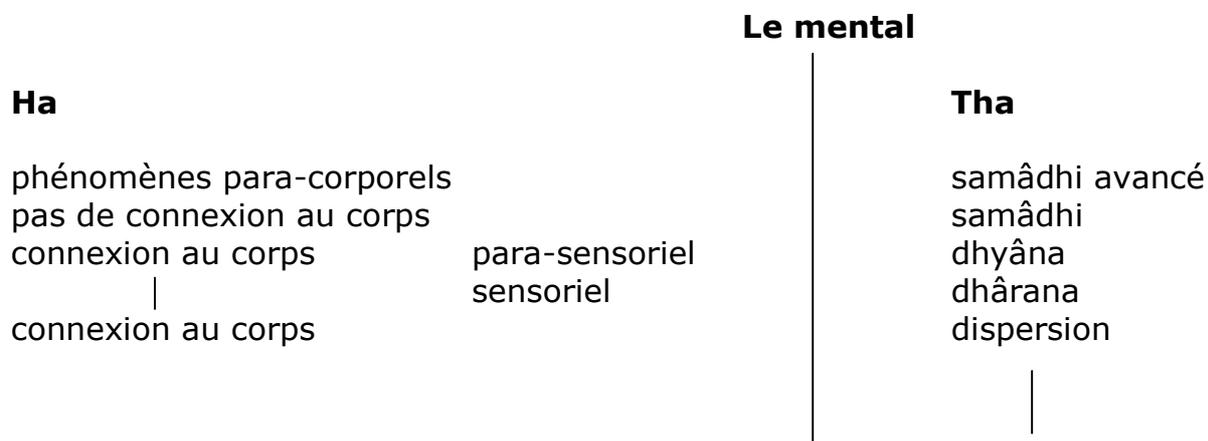
La langue sanscrite connaît vingt- deux termes pour désigner le mental. La nature du mental a toujours fait l'objet d'une science approfondie en Inde. Du point de vue du Hatha-Yoga, il est opportun de toujours prendre en considération la relation corps-mental.

Les principes des composantes du terme "Hatha" se décomposent comme suit :

Ha + tha  
soleil + lune  
dépense + conservation de l'énergie

Afin de comprendre la nature du Yoga, nous devons examiner le sens du terme fondamental *sangyoga* ou « union ». Il ne peut y avoir d'union sans l'accord de ces deux principes, ce qui suppose un penchant mutuel. Il n'existe pas de plus grande proximité que dans l'union. Afin d'accomplir une union harmonieuse des principes de *Ha* et de *Tha* il faut au préalable réaliser leur mixité : c'est l'implication du Hatha-Yoga. Ce qui nécessite une explication approfondie faute de quoi il ne sera pas possible de comprendre comment envisager la question de cette mixité ou de l'unification harmonieuse des principes en un ensemble harmonieux. Nous devons donc apprendre à connaître le comportement du corps par rapport au mental et,

inversement, celui du mental par rapport au corps.



Si nous observons le comportement du mental au travers du corps, nous y découvrons la somme totale des fonctions du corps et toutes ses activités à un moment précis où celles-ci se manifestent. Cela se reflète au niveau du mental comme un élément cognitif. Non pas comme l'image d'une activité quelconque ou de celle d'un groupe d'activités, ou encore comme la totalité de ces groupes, mais comme la somme totale de toutes ces activités, à l'exclusion des particularités.

En général, notre perception de ce rapport ne s'effectue qu'au niveau humain. D'autres organismes sont censés être inférieurs pour être inconscients ou incapables d'exprimer une forme de conscience et donc omis de notre considération. Cette omission est toutefois plus ou moins arbitraire et faite sans leur assentiment.

Prenons par exemple une pierre. Si celle-ci nous semble inanimée et donc sans vie, incapable d'exprimer une forme de conscience, c'est tout simplement que nous ne sommes pas en mesure d'appréhender une conscience ou un principe de vie quelconque dans le minéral. Notre

compréhension est rudimentaire. Ainsi, la globalité des activités de l'organisme qui se reflètent dans le mental exprime la manifestation d'une conscience directement liée à l'être humain, alors que d'autres formes de conscience plus répandues dans la nature semblent dépasser les limites de l'individu.

L'homme présente essentiellement deux aspects :

1) Social (à titre d'être humain). Un aspect qui lui permet de fréquenter d'autres êtres humains.

2) Solitaire, il ne souhaite pas fréquenter d'autres êtres humains. Profondément ancré dans la nature humaine, cet aspect représente sans doute la meilleure des expressions, la plus puissante, brillante, la plus noble; c'est alors qu'il démontre sa capacité de se prendre en charge. L'homme ne saurait être un grand artiste, un être spirituel ou se distinguer par son inventivité à moins de se retrouver dans une attitude de solitaire. C'est là qu'il trouve et développe son énergie, là qu'il s'éveille à l'idée de formes supérieures de réalisation, là où il est confronté à lui-même, là enfin qu'il trouve la source des forces qui l'inciteront à s'exprimer.

L'aspect social n'est pourtant qu'une partielle expression partielle de sa nature. La somme de ses activités corporelles se retrouve à tout moment dans un mental éveillé. Ce qui toutefois a pour effet de distraire le mental, lorsque corps et mental opèrent au niveau sensoriel. Le rattachement du corps au mental est fermement maintenu dans cette phase qui ici les retrouve étroitement liés et interdépendants. Le corps dépend de la

conscience et donc du mental. Être conscient d'une image sensorielle constitue une distraction pour le mental. Le corps est présent et accompagné d'un mental distrait. Mais cette conscience, qui à chaque instant est exposée au mental, ne serait pas possible sans une connexion au corps. C'est ainsi que chez l'homme le mental dépend de la connexion au corps pour son expérience des phénomènes de la conscience au niveau sensoriel.

Au niveau sensoriel, le mental est modifié par le principe du *Ha*, ici facteur prédominant. Sous son influence, dont la présence et la fonction du principe *Tha* sont réduites au minimum, l'effet sur le mental résulte en une distraction. Dans le corps, elle résulte de la totalité des activités courantes du corps mais apparemment sans grande incidence, sauf si la distraction elle-même devient un facteur prépondérant. Nous vivons dans un état permanent de distraction tout au cours de notre vie, et nous pensons que cela est inéluctable afin de profiter d'une vie qui pourtant se conclut souvent, hélas, par une déroute totale.

Constamment soumis au phénomène de la distraction, le corps laisse apparaître bien des failles au niveau de la santé, vitalité et produit aussi le sentiment d'impureté, le manque de courage et d'harmonie et une sénilité précoce. Dans de tels cas, le mental ramené à son expression la plus étroite - la recherche du plaisir -, la faculté de connaître joie et bonheur devient fortement limitée, avec pour résultat insatisfaction et déséquilibre.

C'est ainsi que nous pensons, mais penson-nous vraiment lorsque nous souffrons d'une paralysie partielle de notre faculté de penser? Au lieu de penser avec lucidité et de manière constructive, nous nous retrouvons dans un état mental quasi paralytique qui répond nullement à

nos attentes. Il en sera de même au niveau des sens. Car comment trouver plaisir dans un état mental dominé par ce principe distrayant qu'est le *Ha*, là où les énergies du corps (reflet de la totalité de nos activités) sont dispersées, et entraînent la dévitalisation de tout l'organisme ?