

Le physique, le prânique et le mental chez l'être humain

Notre existence peut être divisée en deux parties: une partie dynamique et une partie statique. En ce sens on peut parler de deux forces constantes opérationnelles de notre vie. L'une est représentée par le mantra *ham* (le soleil) qui représente la consommation d'énergie et *tham* (la lune) qui est responsable de l'acquisition et la conservation de l'énergie.

L'énergie, au niveau physique, est plus ou moins la même. On appelle énergie ce qui opère par rapport au corps physique.

D'autres formes d'énergie sont plus ou moins connues. Le mental, par exemple, est le plus souvent considéré comme une entité distincte, présentant une énergie dont la nature n'est pas vraiment connue. Si nous essayons de l'interpréter de la même manière que l'énergie physique, l'image est très incomplète.

Lorsque l'énergie opère au travers d'un organe physique, nous pouvons mesurer sa consommation, qui est intimement liée au métabolisme. Dans ce processus physiologique, nous avons une certaine consommation d'aliments (digestion) et d'oxygène (oxygénation). Le métabolisme est proportionnel à la consommation d'énergie qui elle-même est proportionnelle au travail particulier de cette partie de l'organisme. La libération de l'énergie se traduit par une conversion en une tâche et la production de chaleur. Les deux sont mesurables. Via l'activité musculaire, nous connaissons la quantité d'énergie dépensée.

Mais, pour le mental le taux du métabolisme est faible proportionnellement à l'activité de la pensée et d'autres activités mentales. Le mental n'opère pas seul, il utilise l'instrument qu'est le cerveau. Dans ce travail du cerveau (cérébration) le métabolisme mental qui l'accompagne n'est pas mesurable. Et pourtant, il est tellement puissant que ses inventions peuvent changer la face du monde. Mais ici l'énergie consommée est tellement faible, même dans un travail mental intense, que nous ne pouvons pas mesurer l'énergie cérébrale ou mentale déployées. Le mental peut toutefois exprimer certaines activités sans leur aide. C'est pourquoi si nous essayons de les comprendre de cette façon ils ne sont pas explicables. Car ils sont d'une nature différente. Dans la pensée-principe responsable de l'acquisition et du métabolisme, résident également des facteurs indépendants qui doivent être harmonisées dans la mesure du possible.

Cela aussi peut être accompli par le Yoga. La pratique du Hatha-Yoga harmonise l'énergie, sa consommation et le principe de conservation. Ces deux principes opèrent à trois différents niveaux:

- Le physique, généralement mieux connu que les autres
- Le prânique
- Le mental.

Dans le physique, les tissus font partie du corps en tant que matière vivante et animée. Dépourvues qu'elles sont de tout signe perceptible de la vie, les autres substances sont désignées comme inanimées.

Dans le Yoga, la matière est considérée ni plus moins que comme matière, alors que le "principe de vie" joue le rôle d'une entité distincte. La

manifestation de la vie sur ce plan physique étant toujours liée à la matière, nous pensons que le principe de vie de principe émerge en surface à un certain stade de son état latent. Il est ainsi possible de voir la vie se manifester sous de nombreuses formes matérielles, en partie dans des conditions connues, en partie inconnues. Nous tenons aussi pour acquis que là où il y a mouvement, se trouve la vie mais pas autrement. Cette conception existe du fait qu'il est possible d'isoler le principe de vie de la matière.

Ce principe de vie est l'ultime expression du principe motional (cinétique) qui imprime des mouvements organiques précis.

Nous appelons ce principe ainsi exprimé par rapport à ce que nous appelons la matière : la vie. Or, ce principe originel latent et cinétique, qui en fin de compte se manifeste par rapport à la matière, c'est *Prâna*.

Principe cinétique donc, *Prâna* n'est pas exprimé si ce n'est par son moteur cinétique - *vayu* - qui devient son mouvement émergeant. *Prâna* est donc le potentiel motional qui a le pouvoir d'être manifesté. Lorsque *vayu* opère par rapport à la matière, on parle de manifestation de la vie en ce que la matière manifeste des signes de vie par rapport à *vayu*. Ainsi, le *Prâna* est-il le potentiel cinétique qui se manifeste via *vayu*, lui-même étant l'actualisation du potentiel en mouvement, qui permet au principe de vie d'atteindre son sommet au regard de la matière.

Les trois niveaux mentionnés ne sont pas isolés du principe vital - *Prâna* car le potentiel cinétique est inhérent à tous les domaines de la manifestation. Rien ne peut être sans ce principe bien qu'il ne soit pas toujours développé en *vayu* ou présent dans la vie phénoménale. Nous avons donc ces trois niveaux:

- 1) Le corps physique, vivant
- 2) Le prânique
- 3) Le mental

Un organisme vivant ne présente pas seulement des signes de vie mais également des phénomènes psychiques, qui sont inséparables de la vie à différents niveaux d'évolution.

Partout où la vie est manifestée nous trouvons le facteur psychique, qui culmine, semble-t-il, chez l'être humain. Le phénomène de la vie est étroitement liée au phénomène du psychisme.

Si nous voulons souligner ce lien, nous devons aller à l'origine de la vie, le *Prâna* - où rien ne se meut, où un mouvement n'a pas encore vu le jour mais demeure à l'état de principe cinétique duquel le mouvement doit apparaître. Lorsque de ce potentiel le mouvement latent se manifeste, le facteur psychologique s'y implique en tant que phénomène cinétique.

Tout mouvement se développe selon le tracé du *vayu*, à partir du phénomène de la vie et du mental, forme oscillante de conscience qui fonctionne à travers la matière vivante, qu'est le cerveau.

C'est donc le *vayu* qui donne vie à la matière, qui opère à travers elle alors que le mental est la forme oscillatoire de la conscience qui opère au niveau de la matière - ici le cerveau. Cela est l'explication rationnelle et d'une grande valeur pratique du tout. La matière est donc le lieu où *Prâna* sous forme de *vayu* et le mental se rencontrent comme deux facteurs distincts et pourtant aussi étroitement liées que les deux faces d'une même pièce de monnaie.

Nous notons par ailleurs que la somme totale de la totalité des mouvements du corps, tels que les mouvements élémentaires des muscles et les moindres mouvements réflexes, est exprimée par le biais de la respiration qui est l'effet de cette totalité à un moment particulier. Nous savons aussi que certaines activités et nos mouvements musculaires dépendent de la respiration. S'ils sont modifiés, la respiration change en conséquence. Par exemple, une meilleure oxygénation augmentera la force musculaire et cardiaque.

La respiration est donc un guide directeur qui, soumis à l'étude, nous permet de savoir ce qui se passe à l'intérieur de notre être.

Ces actions, comme toutes les autres, ont deux aspects. Et ici, leur résultat global est la somme de deux processus, comme pour ce qui est de l'anabolisme (assimilation) et du catabolisme (désassimilation) un phénomène que l'on retrouve dans toutes sortes d'activités, qu'il s'agisse d'une activité complète ou partielle, comme pour ce qui est des organes qui continuent leur travail au cours du sommeil. Lorsqu'une activité est amplifiée, c'est sous l'effet du catabolisme et de sa consommation d'énergie. Lorsqu'en revanche une activité est réduite, la conservation de l'énergie (anabolisme) devient possible. Et quand on est en mesure de connaître le point d'harmonisation entre l'activité et la consommation énergétique de manière à trouver un équilibre constant, on peut alors espérer de trouver santé et vigueur car celles-ci dépendent d'une harmonisation du corps et du mental, notamment dans le champ prânique. Et pour cela l'étude du Yoga peut être d'un grand secours. En l'absence d'harmonisation par toutes sortes d'écarts, s'installent la maladie, le déséquilibre et la perte de nos meilleures facultés tant physiques que mentales.

Dès lors, comment réussir une telle harmonisation?

Ces deux facteurs qui en fait sont deux principes, le constructif et le destructeur, doivent être développés et portés jusqu'à un certain niveau. En dessous de ce niveau, il n'y a pas d'équilibre possible si ce n'est la maladie, l'insuffisance, le manque de concentration mentale, un déficit de la maîtrise des sens, la cupidité et bien d'autres carences. Il n'est pas possible de surmonter celles-ci simplement par l'adoption d'un régime alimentaire, l'exercice ou le sommeil. C'est en fait le tout qu'il faut examiner et réajuster. Une bonne introspection peut nous indiquer quelle tendance mentale est prépondérante dans notre être. Le mental est source de pouvoir, de paix intérieure et de bonheur; mais il peut aussi

aller à l'encontre de tout ce que nous aspirons si nous ne parvenons pas à le maîtriser. Or, très souvent nous ne maîtrisons pas le mental. Nous vivons ainsi dans un lieu dont nous ne sommes pas vraiment le maître mais plutôt l'esclave et la victime. Les forces et facultés mentales sont pourtant là, prêtes à être développées et à nous restituer notre rôle de propriétaire dans notre propre demeure, si tant est-il que nous voulons apprendre ce qui pourra vraiment nous aider. Au cas contraire, nous ne ferons que continuer de formuler bien des pensées et nourrir maints projets, sans les utiliser correctement bien que fiers des réalisations qu'elles nous aurons permis. Etant donné que nous sommes appelés à vivre cette vie qui est la nôtre sans nous y soustraire, il n'y pas d'autres moyen que d'apprendre la maîtrise et l'adaptation afin de mener une vie digne d'atteindre un but plus élevé, plus grand, serein et couronné de succès. Comment? C'est ce que nous essayons de trouver à travers le Yoga.