

Conférences par Shri Shyam Sundar Goswami

(II.37)

L'immobilité physique et le mental

La position couchée est chez l'homme la position idéale pour récupérer ou se reposer du fait de la réduction des mouvements du corps ou de l'immobilité qu'elle implique. Le mental n'est pas calme pour autant, ses activités se poursuivent sauf lorsque le sujet s'endort avec l'effacement de la conscience qui s'ensuit. Tant que la conscience est en état de veille et à moins d'être sujet à une grande fatigue ou de tomber dans le sommeil, les pensées d'affluent à différents niveaux. L'immobilité physique convient parfaitement aux processus d'une pensée active. Dans ce cas deux effets peuvent se produire sur le mental:

Si la conscience s'efface le sommeil prend le dessus;

Si la conscience demeure éveillée elle produit alors des pensées qui domineront l'univers mental du sujet.

L'immobilité physique se présente sous trois formes ::

Savâsana ou *décubitus dorsal*;

Samakonâsana: la position assise, jambes droites jointes devant soi;

Utthâsana: la position debout.

La posture de *savâsana* est une posture d'immobilité maximale. En principe, mais en principe seulement, elle est la plus apte à la concentration mentale.

La concentration mentale atteint son plus haut niveau en *samâdhi*. Auparavant, le mental passera par les états intermédiaires de *dhârana* et *dhyâna*. Or s'il est possible d'atteindre le *samâdhi* dans chacune de ces trois postures pour ce qui est des étapes de *dhârana* et *dhyâna*, la posture assise – qui ici correspond à une valeur de 0+1 – est la plus appropriée. Ici, les membres habituellement utilisés pour différentes activités sont

« verrouillés ». Ce qui pourtant n'est pas le cas pour *samakonâsana* car dans cette posture assise, les jambes étendues devant soi, les membres pectoraux et le pelvis ne sont pas « verrouillés ». Un blocage est néanmoins souhaitable comme c'est le cas pour la posture où le corps assis jambes croisées en *padmâsana*, ressemble à la fleur du lotus. Dans la pratique de la concentration mentale cette posture vient d'ailleurs en première position juste avant *siddhâsana* et *sukhâsana*. Il est aussi important d'immobiliser les mains, c'est souvent le cas dans les postures avec les jambes croisées comme la *dhyâna-mudra*, ou attitude de contemplation, ou encore la *jñâna-mudra* - les mains reposant sur les genoux, paumes vers le ciel, pouces et index en contact et formant un cercle, le tout symbolisant la connaissance. L'immobilisation des jambes et des mains est recommandée car les mains et les jambes, nos instruments de locomotion, laissent au travers de leurs nombreux mouvements une empreinte sur le mental. Or, il est nécessaire de contrecarrer la tendance du corps à bouger notamment au niveau des mouvements des jambes. Tous les mouvements du corps sont une des causes des oscillations du mental car le mouvement physique laisse progressivement son empreinte sur celui-ci et l'incite à osciller.

C'est précisément pour contrer cette tendance mentale que le Hatha Yoga propose une condition inverse qui consiste à verrouiller les mains et les jambes. C'est ainsi que par l'adoption d'une condition inversée où le corps adopte une posture assise et jambes croisées, il est possible de contrecarrer les indésirables dérangements causés par les mouvements physiques. Dans une telle posture une importante partie de la circulation sanguine est ralentie restreignant ainsi la condition physiologique que suppose le mouvement, ce qui a pour effet d'entraîner le mental à peu à peu adopter une tendance opposée au mouvement, qui est l'immobilité. Dans la posture des jambes croisées, les jambes sont donc en partie immobilisées et le sang y circule moins vite. Au début cette immobilisation occasionne une légère sensation d'engourdissement des jambes. Ce n'est qu'à la suite d'une pratique assidue

qu'il est possible de maintenir aisément la posture assise jambes croisées pendant longtemps sur une période de temps prolongée.

La condition physique inversée affecte ainsi le mental et s'avère propice au calme intérieur dans la mesure où la posture est maîtrisée, c'est-à-dire au-delà des étapes préliminaires de l'inconfort. De même que pour les postures mentionnées plus haut concernant l'immobilité des jambes, il faut également immobiliser les bras en adoptant les postures de *dhyâna-mudra* et *jñana-mudra*, ce qui permet ici encore de maîtriser la tendance du mental à osciller. Ce n'est qu'après une pratique régulière et prolongée que le calme intérieur peut être acquis.

Ces « verrouillages » ne sont toutefois pas tout, ils ne suffisent pas à calmer totalement le mental. La posture du corps étendu sur le dos n'est guère plus propice à la concentration que celle de la posture assise, car nous avons également besoin d'un certain contrôle respiratoire qu'il est difficile d'obtenir voire impossible en position couchée. Dans les états respectifs de *dhâra* et de *dhyâna* le contrôle respiratoire est indispensable, car à ce niveau l'adepte a encore besoin de la respiration pour mieux se concentrer. La posture assise présente d'une part l'avantage d'une immobilisation (verrouillage) des bras et des jambes (ce qui est possible mais guère aisé en posture allongée) et, d'autre part, le contrôle respiratoire.

Le positionnement des *chakras* en posture assise est un point important à prendre en considération. Tant que subsiste dans le mental une image quelconque, il y aura un sens de l'espace et des facteurs temporels. Il n'est pas possible de visualiser un objet sans lui attribuer une position spatiale, il est donc difficile d'éliminer la position qui est liée intrinsèquement à cet objet et qui donne l'appréhension d'espace sous forme de distance. Le facteur

espace opère dès lors qu'un objet est pensé. Eloigné ou proche, l'objet éveille le sens d'une position, d'occuper un espace. Une position fixe dans le champ de conscience et la projection du moi vers l'objet nous donne le sens de l'espace comme un premier sens fondamental. Pour ce qui est du *chakra* ou centre, il s'agit en fait d'un niveau d'élévation de la conscience. Si nous sommes à un certain niveau de conscience, disons A et que la conscience s'élève au niveau B, l'élévation de A à B implique un espace vers un champ supérieur. Ce qui signifie que, à un niveau mental particulier la conscience est liée à la posture physique, et qu'à moins de créer une condition propice par une modification physique correspondante, il est extrêmement difficile d'élever le seuil de la conscience. C'est pourquoi ces postures assises sont adoptées, elles permettent une meilleure qualité de la concentration mentale.

Dans la posture assise, il est toujours recommandé de maintenir droite la colonne vertébrale et libre de tout contact, c'est-à-dire sans support dorsal - condition pour atteindre un niveau supérieur de concentration mentale. L'énergie qui circule de haut en bas de la colonne vertébrale risque autrement d'être détournée dans une direction transversale indésirable.

Toutefois, même dans ces conditions des difficultés dans l'exercice de concentration peuvent encore surgir. En effet, si le corps est immobile le mental est lui toujours libre dans son incessante activité et sa soumission à une importante quantité d'oscillations mentales. C'est un fait que dans l'action, le mental est capable de se libérer en partie de toute pensée. Dans l'action un grand nombre de pensées est détourné ou disparaît, seuls quelques schémas mentaux persistent notamment ceux qui présentent un intérêt subjectif.

Il n'est pas possible de se libérer du flux mental par une simple élimination des éléments sensoriels. Les pensées sont également liées à l'état de rêve,

dans lequel bien que ne recevant aucune impression de l'extérieur les impressions subliminales, produit de réflexions extérieures, sont emmagasinées à partir d'expériences antérieures via la mémoire et resurgissent ensuite de l'intérieur au niveau de la conscience.

La pensée « pure » ou intrinsèque est un reflet intérieur focalisé sur l'aspect objectif de la conscience. La pensée ou image mentale peut tout aussi bien être un mélange de perceptions, de schémas externes qui refluent dans la conscience objective. La pensée se présente donc sous deux formes : une pensée pure qui ne subit quasiment pas les pénétrations factuelles de l'extérieur et qui est donc libre de toute perception sensorielle, et une pensée qui, elle, est mélangée aux perceptions sensorielles. Souvent les impressions/sensations extérieures atteignent le champ objectif de notre conscience de pair avec nos propres pensées, s'y mélangent et produisent in fine ce phénomène mental qu'est la pensée.