

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

VOLUME I

**Conférence 10**

**Le mental**

L'aspect mental de la nature humaine est très compliqué. Une grande partie demeure inexplorée. Souvent, nous considérons une expérience rare de la vie dépourvue de toute valeur du seul fait qu'elle n'est pas courante à notre niveau ordinaire de la conscience. Inhabituelle une telle expérience peut être perçue comme quelque chose qui n'est pas digne de foi et donc pas digne d'être explorée.

L'expérience extraordinaire se situe en général au-dessus du champ de nos propres expériences de la vie courante. Notre observation se limite à ce qui nous est familier. Par ailleurs, une bonne faculté d'observation peut aboutir à une interprétation sans doute différente de celui qui manque d'acuité, mais relève toutefois du même type d'expérience. S'il est vrai que bien des choses échappent à celui qui n'est pas doué pour l'observation, à ce niveau une faculté supérieure ne fera pas grande différence.

L'expérience est rarement une connaissance intégrale. Bien que nous ne puissions pas toujours être présents au moment où a lieu une expérience extraordinaire, nous pouvons toutefois en prendre acte par l'expérience d'autrui et des observations qui peuvent l'accompagner.

Notre éducation est dispensée sur la base des expériences d'autrui; celles-ci

nous sont présentées et expliquées pour être appliquées ensuite dans notre propre vie. Nous pouvons, grâce à leur aide, comprendre nos propres observations et les utiliser à nos propres fins. C'est donc ainsi que nous recevons les expériences présentées par d'autres personnes dans le but d'être ensuite assimilées, le cas échéant. Ces expériences sont en nous des acquis artificiels, dont l'intention déclarée est de rendre notre vie plus prospère.

Nous commençons donc le parcours de notre vie mentale avec un passé qui nous est propre et tout ce qui nous est fourni de l'extérieur. A ce compte, tout le monde y trouve son juste équilibre et il dépend entièrement de nos choix personnels, notre tempérament et les tendances qui nous entourent, si nous voulons accepter ou rejetons certaines idées. L'insolite peut en tout cas nous faire réfléchir et, si nous sommes vraiment sincères tant à notre égard que vis-à-vis des autres, nous ne rejetterons pas à priori ce qui n'est pas immédiatement compris, pour le motif que c'est absurde. Le praticien objectif considérera tout ce qui lui est présenté, car il s'avère souvent que les faits qui nous sont rapportés ne sont pas du tout insensés, qu'ils se situent simplement au-delà de notre vie mentale actuelle et qu'ils peuvent s'avérer plus réelle que celle-ci.

Notre vie mentale n'est pas très différente ou isolée de notre vie physique. Il est difficile de définir la nature de la vie physique. Elle est, évidemment, physiologique et chimique et en fait l'aspect matériel de notre existence. Même l'être physique le plus grossier n'est jamais isolé de la vie mentale, aussi faible soit la lumière qui en émane. Si ce n'était pas le cas, nous serions totalement inconscients du monde qui nous entoure, qui ne serait qu'obscurité et ignorance.

Au fur et à mesure où notre compréhension s'améliore, la capacité

d'expliquer augmente. Nous pouvons alors traiter de la vie physique et de la conscience, ou tout d'abord de la conscience, et étudier ainsi son aspect physico-mental. Ridiculisée encore aujourd'hui par maints scientifiques, cette approche est bien accueillie par les personnes intéressées de spiritualité. La base de la science est essentiellement physique. Mais ne sommes-nous, vraiment, que les effets d'un logique de la chimie? La chimie peut-elle nous faire comprendre les différents aspects de notre vie? Nous constatons que l'étude du Yoga est extraordinairement neutre, elle n'est ni ceci ni cela. Elle expose les faits de la vie, sans aucune intention de les imposer.

Elle enseigne des expériences factuelles et les méthodes clé par lesquelles certaines expériences ont pu être accomplies. Une telle étude est bien entendu superflue pour quiconque pense s'en dispenser du fait d'être comblé dans tous ses besoins. Mais dans tous les autres cas, nous pouvons toujours essayer de faire ce que d'autres ont fait et connaître ainsi ces expériences.

sous réserve toutefois d'une bonne compréhension, de certaines connaissances, d'une bonne dose de persévérance et de patience. Nous possédons tous la même faculté d'aller au-delà du commun et d'explorer ainsi ce que

la vie est, au-delà de notre vision habituelle. En procédant d'une manière systématique, nous améliorons notre connaissance et sommes ainsi en mesure de connaître l'expérience d'autres praticiens avancés.

Alors que notre mental est indissociable de notre vie physique, seul l'aspect sollicité de notre vie mentale s'inscrit dans le cadre du mode de vie particulier de notre vie physique. Ce rapport inter-relationnel est parfaitement analysable. Le Hatha-Yoga reconnaît que les variations mentales, à quelque niveau que ce soit, sont en conformité avec le type de vie physique que nous menons. Aussi, si nous souhaitons changer notre mental, nous devons envisager de modifier notre vie physique: les deux vont

de pair. Par conséquent, si nous voulons remodeler notre vie mentale en un modèle spécifique, nous devons savoir exactement quel type de vie physique il nous faut pour y parvenir. C'est là précisément ce qu'enseigne le Hatha-Yoga.

On retrouve cette double interprétation dans toutes les autres pratiques du Yoga. Elle demeure la seule façon d'atteindre son objectif. En conclusion, si nous souhaitons devenir plus forts et remporter plus de succès au quotidien, il sera indispensable de modifier certains aspects de notre vie physique. C'est pourquoi il est si important de comprendre et d'intégrer dans notre vie l'ensemble des pratiques du Hatha-Yoga.