

## **Mental = Temps – Espace – Pureté**

Les facteurs qui limitent le mental sont le temps et l'espace. L'espace entre en jeu lorsque quelque chose se produit dans la sphère du physique car, quelque que soit sa taille, cette chose occupe un espace; ce qui importe ici c'est le simple fait d'occuper un espace.

Le mental est-il aussi un phénomène physique ou une entité non-physique? Bien que mental ne soit pas physique, il est, sur le plan physique, intimement lié aux sens et au cerveau. L'idée que nous avons du mental en général, c'est qu'il fonctionne au travers du cerveau.

Nous ne le reconnaissons pas par d'autres moyens. Même dans la concentration mentale, le praticien n'est pas tout à fait à l'abri des impressions sensorielles.

Dès lors, comment se débarrasser de cette connexion au cerveau? Quels sont les signes d'un mental qui opère sans passer par le cerveau? S'agit-il d'un état d'inconscience et dans l'affirmative, qu'entendons-nous par là?

Nous possédons une conscience que personne ne semble vraiment savoir ce qu'elle est en réalité, ni ce que l'on entend par l'inconscience. Que nous soyons en mesure ou pas de répondre à cette question, c'est un fait que le mental peut effectivement se manifester sans l'aide du cerveau, en plus de sa faculté extra-sensorielle. Lorsque le mental opère à travers le cerveau, cela signifie que le cerveau sait maintenir sa relation avec celui-ci - comme si le mental y prenait sa source.

De ce fait, le mental est limité par la limitation de ses opérateurs physiques et par conséquent tout ce qui passe par le cerveau est limité; c'est ainsi que

se constitue toute notre connaissance sensorielle, qui est produite par un mental fonctionnant via le cerveau. Le mental ne peut pas, à l'aide du cerveau, atteindre ce qui est au-delà des limites sensorielles. Quand ce type d'expérience exceptionnelle a lieu et que nous en parlons, notre propre dire est conditionné, car le cerveau conditionne applique ses limites au mental. Pourtant, l'expérience elle-même se déroule à un niveau extra-cérébral (extra-sensoriel). Lorsque le mental opère à travers l'espace, cela implique qu'une limitation lui est imposée par les opérateurs physiques qui le limite, celle des organes qui eux-mêmes sont limités dans l'espace.

Par conséquent, le mental aussi, lorsqu'il fonctionne à l'aide du cerveau, est conditionné par l'espace puisque le cerveau occupe de l'espace et que le mental en dépend pour ses fonctions. La limitation est causée avant tout par nos récepteurs ou organes externes qui permettent la réception des images, les vibrations etc...). Il est évidemment possible, dans une certaine mesure, de renforcer leur performance à l'aide d'instruments à haute sensibilité. Mais quand il n'est plus possible de recevoir ces impressions même à l'aide de tels instruments, du fait que l'expérience se situe au-delà des limites des sens, c'est là précisément que débute ce qui dépasse le domaine sensoriel.

Ainsi, nous avons expliqué ce qu'est le mécanisme de la relation entre le cerveau et le mental. Mais quand cette relation cesse, c'est-à-dire lorsque le cerveau n'est pas utilisé, quelle sera alors l'expérience du mental ? A quoi ressemble le mental quand le cerveau est inutilisé ?

Le mental est à la fois conscient de certaines choses et inconscient du reste. C'est ainsi que nous acquérons la connaissance. Le mental sait donc toujours certaines choses, mais pas le reste.

Tandis que quelque chose est conscient, le reste demeure inconscient, ce qui revient à dire que le mental n'en a pas pris conscience. Ainsi, l'éventail démontre ses limites.

L' inconscience se présente sous deux aspects:

1) Nous savons bien de choses mais, lorsque nous travaillons nous ne sommes conscients que de notre tâche et pas du reste - qui peut toutefois nous être déjà connu.

Il y a des choses que nous ignorons totalement mais que d'une façon ou d'une autre nous pouvons apprendre comme des choses qui auparavant relevaient de l'inconscience. Notre conscience est donc très relative en ce sens qu'elle fonctionne toujours en relation avec l'inconscient.

Les choses que nous connaissons et celles que nous ne connaissons pas résident toutes dans le domaine de la conscience; c'est ainsi que l'on peut affirmer que l'inconscience est partie intégrante de la conscience.

Est-il possible de parvenir à la connaissance sans l'intermédiaire du cerveau ? Dans l'affirmative, quelle en serait la nature? Nous pouvons effectivement acquérir la connaissance sans le concours des sens. Nous pouvons assurément affirmer, que dans le champ extra-cérébral la connaissance est obtenue dans une "intuition", un savoir qui ne nous parvient pas d'une manière habituelle mais de l'intérieur - comme un flash -, quelque chose qui se situe au-delà des limites du corps.

Et cela parvient au mental qui pourtant fonctionne à l'aide du cerveau, sans l'intervention de la volonté. Mais quand cette impression apparaît nous connaissons, par le mental qui se trouve déjà dans le cerveau, le message que nous apporte notre inspiration ou notre intuition.

Dans un certain état similaire à celui de la mort, nous pouvons avoir certaines expériences en provenance d'un mental qui alors ne se trouve pas dans le cerveau. Libéré du corps le mental n'est pas influencé par l'espace: le facteur spatial ne lui est pas applicable.

De tout ce qui précède il résulte que la concentration mentale suppose tout

d'abord d'un corps propre, dans son aspect externe comme dans son intérieur, ce qui en bref signifie un corps sain. Car il nous faut débiter avec un mental qui dépend encore du corps

Ce n'est pas avant la disparition des impressions sensorielles et nerveuses et quand les organes externes cessent de fonctionner, de manière à mettre le corps dans un état similaire à la mort physique, et lorsque nous aurons su déconnecter le mental du cerveau, qu'il y aura un changement immédiat de l'expérience vécue. C'est bien là la partie la plus difficile de la concentration mentale. Et pour ce faire, ni le travail de l'imagination ou une vision quelconque ne saura nous faire progresser.

Lorsque cela s'avère possible, le corps devient plus inerte, ce qui est signe d'un contact avec une très grande force tout autre que celle, limitée, que nous possédons. C'est alors une grande et rare chance qui s'offre à ceux qui connaissent ce haut niveau, qui toutefois suppose une pratique assidue du Yoga. En conclusion: aussi longtemps que le mental ne s'est pas libéré du cerveau, une attention toute particulière doit être accordée au corps.

La purification est un facteur fondamental. Ici, la purification du corps est la première des choses à laquelle nous devons penser; en clair elle implique l'élimination de tout ce qui n'est pas indispensable ou nécessaire au fonctionnement normal de l'organisme.

Le maintien de la vie repose sur les trois éléments essentiels que sont - la nourriture, l'eau et l'air (oxygène), tous aussi indispensables à notre existence. L'oxygène ne peut être stocké dans l'organisme, nous nous approvisionnons donc pour nos besoins à court terme et qui sont constants, mais jamais au-delà de nos besoins et donc sans excès. En revanche, le corps pourra fort bien accepter une réduction des deux autres éléments par un apport moindre que la normale - du moins pendant un certain temps. Nous pouvons emmagasiner un excédent d'eau qui peut être stockée jusqu'à un certain point. Ainsi l'organisme peut supporter un excédent de liquide

anormal comme dans le cas d'élimination déficiente. Mais, en général il n'y a pas excès au niveau hydrique. Au contraire, trop souvent nous ne buvons pas assez d'eau. La situation est toutefois bien différente en ce qui concerne notre alimentation qui est trop souvent excessive et au-delà des besoins du corps.

Le Yoga attache une attention toute particulière à l'alimentation, car pour la purification du corps, il est nécessaire de manger correctement. Celle-ci doit être bien équilibrée et nourrissante. Nous avons déjà contracté certaines habitudes au niveau de l'alimentation; n'empêche, il est nécessaire de réfléchir à cette importante question notamment pour ce qui est de la quantité et du choix de notre nourriture. L'importance de ce facteur est encore méconnue. Nous devons ensuite aborder la question de la "conversion" de cette nourriture en sa forme finale qui permettra d'obtenir une bonne absorption dans le sang avec une absence de toute perturbation au niveau de la digestion et de l'assimilation. Ainsi que veiller à ce que le contenu intestinal qui n'est pas digéré soit bien éliminé par un côlon en mesure de décharger les déchets. Cela est nécessaire pour obtenir une élimination complète et assurer une bonne motilité - un facteur très important pour l'élimination, au bon moment, de la portion inutilisable, c'est-à-dire avant la phase de décomposition. Tous ces facteurs traitant de l'alimentation sont importants pour la purification du corps. Les résultats escomptés en dépendent.