

extrait de
“**En quête de soi**” T.K.V. Desikachar avec Martyn Neal, éditions Agamat

“Habituellement, d'une façon mystérieuse, l'organisme humain se débarrasse des impuretés sans que nous ayons à y contribuer consciemment. Nous l'ignorons, comme lorsque les conteneurs à ordures sont vidés pendant notre sommeil.

Or, il arrive que quelques obstacles bloquent l'énergie et les impuretés s'accumulent. Soudain, nous nous trouvons en difficulté, comme lorsque les éboueurs se mettent en grève. Nous devons agir pour enlever les obstacles qui gênent la bonne marche de ce processus naturel.

Ceci est merveilleusement expliqué dans le **Yoga Sūtra** de **Patañjali**. L'organisme humain est comparé aux champs où, pour l'irrigation, il s'agit que le fermier ouvre le barrage au bon moment et au bon endroit pour que l'eau du canal coule aux endroits appropriés.

Le rôle de la connaissance et des techniques n'est autre que d'écartier ce qui entrave la libre circulation de l'énergie en nous. Elle circule partout, de la même façon que l'électricité circule dans une maison par les fils électriques, et quand le courant ne passe pas, il faut agir.

Cette action consiste, entre autres, à diriger consciemment le mental dans certaines zones du corps, en relation avec l'utilisation du souffle, pour que l'énergie passe. Bien qu'ignorant parfois la cause de ce qui fait barrage, l'emploi de techniques appropriées va sûrement aider dans ce processus de purification.

Nous avons tous des déséquilibres que nous devons trouver pour pouvoir correctement diriger l'énergie. Ils peuvent être physiques, intellectuels, émotionnels, être liés aux sens ou encore affecter la qualité de notre relation aux autres et à l'environnement.

Certaines personnes, par exemple, sont perturbées par les basses températures, d'autres par les températures élevées, certaines trouvent difficile de parler devant des gens, d'autres ne peuvent exprimer leurs sentiments, certaines sont agressives, d'autres égocentriques, certaines ne peuvent pas manger de nourriture épicée, d'autres ne peuvent pas rester assises plus de deux minutes, certaines ont des articulations raides, d'autres n'entendent pas bien.

Mais quelle que soit la façon dont ils se manifestent, ces déséquilibres viennent de ce que j'ai appelé la dépendance, résultant de mauvais liens ou associations dans le passé. En conséquence, nous devrions identifier les points critiques et localiser les toxines de façon à purifier lentement notre organisme en utilisant l'énergie qui est à notre disposition naturellement.

De quoi s'agit-il ? En Inde, nous croyons qu'il existe autre chose que le corps physique : une réalité invisible qui émane du corps et rayonne au-delà, capable de se dilater et de se rétracter en termes d'espace et d'intensité. Contrairement à la lampe de 100 watts qui, dans un placard, va tout éclairer d'une lumière intense mais qui, dans une immense salle de concert, sera ridiculement faible, cette énergie s'amplifie et s'amoindrit selon les circonstances.

En Inde, nous appelons cette énergie **prāna**. Notre état mental est l'un des facteurs essentiels qui influence l'intensité et la situation de ce **prāna**.

Dans un texte sur le yoga, il est dit que plus le mental est tranquille, plus le corps énergétique sera proche du corps physique et moins il y aura de perte. Idéalement l'énergie devrait être concentrée dans la colonne vertébrale mais elle est souvent éparpillée ailleurs à cause de blocages dans l'organisme.

La dispersion de l'énergie est à la racine de nombreux problèmes tels que l'agitation, l'anxiété, la dépression ou la léthargie. Le but de la pratique du yoga est d'éliminer ces blocages.”

...

“Les trois aspects suivants : le souffle, les sens et le mental, ont une certaine influence mutuelle. Si certaines actions affectent un domaine particulier, il n'en est pas moins vrai que l'effet obtenu agira également sur les autres.

Il semblerait que le mental, d'un maniement très délicat, soit le patron ! Cependant, nous pouvons l'influencer par une stratégie très simple, en modifiant son état avec l'aide du souffle.

Le souffle est très mystérieux : il ne s'agit pas simplement d'air. Un cadavre est entouré d'air mais ne peut pas l'utiliser.

Qu'est-ce à dire ? Voici une merveilleuse histoire tirée des Upanishads. Une dispute éclata entre les sens, le mental et le souffle pour savoir auquel des trois revenait le premier rôle.

Un maître consulté affirma que la partie la plus importante est celle sans laquelle le tout ne peut pas survivre. On se mit d'accord pour que chacun à son tour quitte le corps pendant une courte période afin d'observer ce qui se passerait.

Les sens quittèrent le corps, et la vie continua sans eux. Le mental disparut, et même si les choses étaient un peu ternes la vie continua. Quand le souffle commença à partir, les sens et le mental sentirent qu'ils étaient eux aussi extirpés du corps.

Et tous se rendirent à l'évidence et reconnurent la primauté du souffle. Notre vie est liée à notre souffle et il influence toutes nos activités.

L'énergie est l'instrument qui permet d'agir consciemment.

Que se passe-t-il quand nous décidons d'agir ? Supposons que nous voulions prendre un crayon et le mettre dans notre poche. Cette action simple suppose un processus qui prend sa source au-delà du mental : il faut qu'il y ait un « je » qui veuille le crayon. Pour que le crayon soit ramassé, il doit y avoir un lien entre ce point de départ et le mental, et ensuite un autre entre le mental et le corps.

Ces liens, comme des canaux, sont indispensables pour l'ensemble de notre être, il y circule de l'énergie : **prāna**. On peut les considérer comme des câbles ou comme des ondes qui forment les connexions nécessaires à toute action. Si, pour une raison quelconque, un canal est défectueux, nous risquons de ne pas obtenir le résultat que nous espérons. Peut-être ne pourrions-nous pas saisir le crayon ou serons-nous incapables de le mettre dans notre poche ?

Le souffle est le véhicule de cette énergie, et, lié à notre état de conscience, il influence sa circulation dans l'organisme.”