Conférences par
Shri Shyam Sundar Goswami
(I.32)

Aperçu sur la concentration mentale

Se concentrer signifie ici contrôler les oscillations du mental, caractéristiques au niveau sensoriel, lorsque le mental est constamment distrait.

Les oscillations du mental ont trois niveaux:

1) *kshipta* – ce qui correspond à un mental qui oscille sans cesse;

2) *vikshipta* – ce qui marque la pause survenant dans le flux constant des oscillations ;

3) *mudha* c'est un état de conscience typiquement reconnu pour sa lourdeur et son inertie.

Le mode opératoire du mental sous *kshipta*, permet dans un premier temps à une image sensorielle de pénétrer dans le mental pour laisser place quasi instantanément à une nouvelle image suivie d'une autre, et ainsi de suite. L'apparition d'une image dans le mental exprime une forme objectivée de la conscience à un moment donné. C'est ce processus d'émergence et de disparition qui crée un flux continu. Le mode opératoire de la *kshipta* traduit un type d'oscillation caractérisant une fonction ordinaire du mental, non modifiée.

Alors que la *kshipta* est le mode de fonctionnement non modifié d'un mental dont les oscillations se relaient continuellement, la *vikshipta* s'en délimite en imprimant un arrête momentané de ce flux constant des oscillations du mental. Il ne serait pas possible de survivre sans ces cessations temporaires du flux continu des oscillations mentales. La *vikshipta* est donc une modification de la *kshipta*, ou oscillation modifiée. Un état mental dans le mode de la *mudha* dénote une conscience partiellement ou entièrement terne, un effacement mental dans l'obscurité de l'inertie et de la lourdeur.

On reconnaît la fluctuation du mental par les changements qui se produisent au niveau de la conscience où ils sont enregistrés. Toute prise de conscience se produit dans une conscience qui reflète la forme d'un

objet dont l'image est perçue, et qui éclaire la conscience sous forme d'image.

Les *gounas*

Les *gounas* sont trois principes fondamentaux appelés *sattva, rajas* et *tamas.* Ils affectent invariablement le mental au niveau sensoriel. Dans le mode opératoire de la *kshipta*, c'est le principe dynamique de *rajas* qui prévaut tandis que dans le mode de la *vikshipta* ce même *rajas* est modifié sous l'influence de *sattva*. Pour ce qui est de la *mudha*, c'est le principe de *tamas* (inertie) qui domine.

Toute expérience sensible au niveau sensoriel passe exclusivement par nos cinq sens cognitifs. Toutefois, l'existence même du mental n'est pas reconnaissable sans la présence d'une connaissance. Le savoir est lié à la prise de conscience. En d'autres termes, connaître suppose être conscient de ce quelque chose. A l'arrière-plan existe une forme de conscience qui est objectivée en se concrétisant en un objet, ce qui revient à dire que c'est la connaissance de l'objet sous une forme mentale qui constitue notre connaissance. La question est de savoir si cette connaissance provient de l'intérieur ou si elle est imposée au mental. La réception du mental est-elle de source interne ou externe?

Les *indriyas*

Dans la forme oscillatoire de la conscience, le moi (*aham*) n'est pas impliqué. Toutefois le moi s'empare de l'aspect objectif de la conscience bien qu'il se situe à l'extérieur. Tout ce qui pénètre dans le champ de la conscience objective est appréhendé par le moi avec laquelle il est constamment connecté, ce qui a pour effet de générer connaissance et compréhension. Le moi ne se projette pas vers l'extérieur, il reste en place alors que tout se trame dans le champ objectif de la conscience. S'il est vrai que la projection du mental semble être dirigée vers l'extérieur, il ne s'agit en fait que de certaines facultés mentales projetées au-delà des limites du champ objectif de la conscience.

Ces radiations ou projections mentales sont les *indriyas*. Il existe deux types de projections: l'une qui se produit au sein même du mental et l'autre forme extra-mentale que sont les sens avec pour chacun un emplacement spécifique dans le cerveau. En termes simplifiés, les sens se

projettent vers l’extérieur pour entrer en contact avec un objet qui est ensuite acheminé vers le mental dans un processus de dématérialisation.

Le mental peut-il être vacant si les sens sont empêchés de saisir un objet?

Subsidiairement, la question se pose aussi de savoir si le mental peut être totalement vidé dès lors que les sens ne reçoivent plus quoi que ce soi, et que les cinq sens de l’ouïe, de la vue, de l'odorat, du goût et du toucher, sont minimisés voire complètement immobilisés.

Or il n'en est rien. Faute de percevoir la projection sensorielle d'un objet extérieur la mémoire, qui enregistre nos impressions mentales, peut les raviver à volonté sous forme de souvenirs.

La perception mentale inclut également la faculté de concevoir, c’est-à-dire signifie la possibilité d'analyser, de différencier et de comparer des expériences antérieures acquises et que le mental utilise habituellement dans son évaluation pour évaluer toute perception sensorielle. L'image de l'objet est alors adaptée mentalement. En conséquence tant le processus basique de ce que les sens transmettent au mental que les connaissances accumulées, contribuent à la formation des images externes perçues ou récupérées par la mémoire. Mais où se trouvait tout cela auparavant?

Le *hridâya*

Bien des choses demeurent cachées au moi, confinées qu’elles sont dans le subconscient et l’inconscient *. Toute pensée est bien évidemment basée sur une perception sensorielle, mais la majeure partie du processus est interne, là où le mental interprète tout ce qui provient de l’extérieur. Il s'agit donc d'un processus mitigé dont l'essentiel provient de l’intérieur du mental, ce qui constitue un vrai problème pour la concentration, car une image peut ainsi se manifester indéfiniment dans le champ de la conscience.

Mais en quel endroit, avec un manque probant de visibilité et du fait que certains facteurs du mental demeurent à l’état latent?

La réponse est le *hridâya*, cette sphère qui peut être décrite comme la partie inconsciente du mental, là où toute impression subliminale est consignée. Si le mental est effectivement une entité consciente, il est aussi lié, et donc limité, par cet inconscient. Il n’en demeure pas moins que ces deux entités distinctes en sont les parties constituantes. Cette circonstance peut tourner à l’avantage de la concentration mentale, qui

peut effectivement être maintenue en état d'inconscience. Le cas échéant, le méditant pourra arrêter, dans son mental, la pénétration de tout objet provenant de l'extérieur. Ce processus s'appelle *pratyâhâra*.

L'étape suivante consiste à conserver les images et les impressions mentales qui leur sont associées et transmises par la mémoire à la conscience dans l'inconscient ou *hridâya*. Ce qui donne la structure suivante:

Sattva		Tamas
Aspect conscient du mental	Kshipta	L'inconscient
Prakhya	Vikshipta	Hridâya
Citta, sous forme de Vritti	Mudha	Sthiti
		Pratyâhâra

Le fonctionnement mental de ces trois modes est appelé *prakhya*, qui constitue la *citta*, pour décrire le mental qui est rempli de *vrittis*. Sans les *vrittis*, la *citta* n'existe pas, et là où opère la *citta* se retrouve le *hridaya*, dont la modalité est *sthiti*, terme qui fait allusion à la nature tamasique ou d'inertie du *hridâya*, qui signifie littéralement «*ce qui n'éclaire pas la conscience ou qui ne prend pas une forme consciente*» (*sattva*).

Avoir une « mémoire défaillante » s'exprime généralement par l'incapacité de se souvenir. Or, ceci n'est pas forcément un élément négatif dans le contexte de la concentration mentale, qui s'efforce d'effacer toute obstruction dans le champ de la conscience ; bien au contraire, l'influence de la force de *tamas* est fort utile dans la mesure où elle «dévore» tout sur son passage. Ceci explique par ailleurs la dévotion du yogi pour Shiva, symbole de forces destructrices. C'est ainsi que dans la concentration l'influence tamasique, aspect de Shiva** est très appréciée. Ici, la force de *tamas* peut effectivement détruire en effaçant de la conscience toute trace cognitive (*sattva*). Shiva est donc emblématiquement le Destructeur, tandis que que souvent, dans le contexte du Hatha-Yoga, la concentration a pour objet un Shiva dansant, qui alors exprime la force de *rajas* dans ses mouvements. Pleinement activée, la force tamasique du « Destructeur de tout" permet la disparition de l'intégralité du monde sensible. Au cours

de la folle danse de Shiva, l'ensemble du monde cosmique est éradiqué. Ce qui signifie qu'avec l'aide de *tamas* tout ce qui persiste peut être effacé de la conscience du futur yogi qui, dorénavant, devient entièrement insensible au monde externe.

En Inde la divinité (*devatâ)* de prédilection de l'adepte pour se concentrer est souvent le symbole d'un Shiva dansant, avec la perspective de voir la force tamasique faire obstacle à toute perception de s'attarder dans le champ de la conscience et, dans le prolongement, effacer ainsi l'intégralité du monde sensible.

* L'ancien terme *hridâya* du vocabulaire yogique diffère sensiblement du retentissant "inconscient" de Sigmund Freud.

** Le terme Shiva a pour sens «dispenser le bien», «donner du bien-être » ou bien «ce qui est le plus opportun à un moment donné".