

Concentration et ses objets

Les frontières intrinsèques du mental sont délimitées par le fonctionnement des sens. En clair cela signifie que la réception de tout modèle sensoriel génère un phénomène physique. L'influx sensoriel parcourt le système nerveux pour atteindre un centre approprié dans le cortex cérébral, où la perception se produit sous l'une ou l'autre des cinq formes ou catégories de la perception cognitive que sont l'odorat, le goût, la vue (couleur et forme compris), le toucher (y compris la chaleur et le froid) et le son. Ce sont cinq zones spécifiques dans le cortex qui correspondent à ces cinq formes de perception sensorielle dont chacune est spécifique à la réception des impulsions qui lui correspondent.

C'est ainsi que les images provenant de l'extérieur sont reçues et dirigées vers toute perception sensorielle, bien que cela n'explique pas comment (et où) les images peuvent créer un phénomène purement mental : à moins d'être conscient d'un objet donnant lieu à une sensation, il n'est pas possible de le concevoir. Ceci implique le fait que le processus physique qui se termine au niveau cérébral ne dévoile par l'aspect extra-cérébral des sens. Dans la mesure où il faut choisir un objet de concentration* pour le mental doit se focaliser, la question se pose de savoir quel type d'objet convient.

La conscience prend la forme de l'un ou l'autre des cinq types d'images qui lui sont présentées au travers des sens. L'objet choisi ne peut donc être qu'un de ces prototypes sensoriels, à l'exclusion d'une sixième option! La pensée est elle aussi liée, directement ou indirectement, à ces prototypes sensoriels, individuels ou mélangés. L'objet choisi doit donc appartenir à l'une ou l'autre de ces cinq prototypes de sensoriels. Le

mental ne connaît que ces cinq options, que ce soit à l'état de veille, du sommeil ou du rêve.

Malgré un éventuel désir de transcender le monde du sensoriel dans sa pratique de la concentration, le méditant devra se concentrer sur un objet sensoriel ou un souvenir d'une perception sensorielle vécue. Garder relativement longtemps une image sensorielle dans le mental est un excellent moyen d'entraîner et de renforcer sa faculté mentale mais cet exercice exige du temps hormis le fait qu'il attache encore plus le mental au monde sensoriel duquel il est censé se détacher.

Il n'est pas possible de ne penser à rien car la conscience objective perdrait toute raison d'exister. La conscience subjective du moi demeure rattachée à la conscience objective, et l'existence du moi dépend moins du corps que de sa relation avec la conscience objective.

Mais si celle-ci devait disparaître, que resterait-il de la conscience?

L'entité mentale du « moi » s'avère toujours être le « moi » plus quelque chose qui émane du monde sensoriel. Elle n'est jamais un « moi » sans quelque chose qui est effectivement lié à la conscience objective. C'est pourquoi il est si difficile de transcender le monde sensible alors que le mental est opératoire, mais aussi pourquoi il n'est pas possible de penser sans avoir un support objectif. Les objets sont toujours présents, sous une forme ou sous une autre, aussi vague soit la forme. Ce n'est que lorsque la dimension objective est effectivement supprimée que la condition ontologique du moi se transforme vraiment en quelque chose de spécifiquement différent.

* Note de l'éditeur: Plutôt que d'adopter le terme vague et inadéquat de « méditation » (réfléchir, étudier et parfois contempler), l'auteur a préféré le terme « concentration » qui couvre le processus en trois étapes du contrôle mental yogique de *dhâraṇa*, *dhyâna* et *samâdhi*. Le sens général du mot concentration (fixer, focaliser toute son attention vers un seul point) décrit mieux le mécanisme réel impliqué dans cet important exercice mental du Yoga.