

## Concentration spirituelle et profane

Le Yoga est la science empirique de la concentration mentale\*. Élaborée, il s'agit pourtant d'une science qui comprend plusieurs corollaires. La valeur pratique de la philosophie pragmatique du Yoga est révélée à l'écoute attentive d'un maître spirituel compétent et expérimenté (le gourou), sous réserve toutefois d'acquiescer une bonne compréhension de ses conditions préliminaires et des défis impliqués.

Il n'est pas possible de se souvenir de tous les aspects théoriques et philosophiques liés à la concentration qui sont présentés au cours de l'enseignement d'un gourou, et il n'est pas prévu que l'élève note par écrit l'enseignement qui lui est prodigué. Un tel enseignement est implicitement destiné à être mémorisé par une pratique active et disciplinée permettant de le sauvegarder fidèlement dans son cœur.

La concentration mentale est au centre de la doctrine du Yoga. Exception de la concentration selon la doctrine du Yoga, il ne semble pas exister d'autre science traitant de ce sujet. Bien qu'il existe une pléthore de méthodes de développement traitant du corps et de l'esprit, dont la plupart font l'objet de comparaisons et d'évaluations, il n'y a rien de comparable pour ce qui est de la concentration du Yoga. Les rares praticiens de haut niveau du Yoga qui sont vraiment compétents dans ce domaine sont souvent ceux qui ont des ambitions personnelles sur le plan religieux ou spirituel. Or, la concentration mentale ne s'applique pas uniquement à la spiritualité, mais elle trouve de nombreuses applications dans le monde séculier.

Avec tous ses aspects pratiques, la vie ordinaire présente de nombreux obstacles artificiels aux aspirations spirituelles. La plupart des gens ne peuvent, ou ne veulent pas, voir ou penser quoique ce soit hors de la sphère du quotidien. Certains réussissent leur vie en compensant une carence ressentie par la pratique de la religion alors que d'autres, qui ont de véritables aspirations spirituelles, sont embarrassés par la perspective de vivre une existence à la fois laïque et spirituelle.

Les réalités de la vie ne peuvent pas être entièrement évitées tant que le corps physique existe et tant que les pensées et les émotions qui la dominent paraissent impossibles à lâcher. Il résulte de cet état de choses une profonde insatisfaction et frustration de ne trouver aucun moyen de concilier les besoins du corps et de l'esprit, considérés dès lors comme un couple d'antagonistes. Les réalités matérielles et les ambitions spirituelles semblent souvent dresser un mur infranchissable. Rares sont les esprits qui réalisent qu'une conciliation des deux est effectivement possible. Dans la doctrine du Yoga, le mental et le corps ne sont jamais antagonistes.

Alors que tout besoin physique doit être scrupuleusement respecté, il est parfaitement possible d'éduquer le corps dans le but de servir le spirituel plutôt que de le considérer comme un obstacle à toute acquisition cognitive. Trop souvent le physique est dévalorisé voire négligé, alors que rien n'empêche vraiment de concilier le développement du mental et les exigences physiques.

Dès lors la question est: comment procéder?

Tout corps qui n'est pas en bonne santé ou qui s'avère incapable de faire face aux crises se sentira souvent handicapé dans sa réalisation des tâches qui lui incombent au quotidien. Il est très difficile, dans la douleur, la maladie ou l'inconfort, de vivre exclusivement au niveau mental et se concentrer sans faute. Il y a pourtant des gens, aussi exceptionnels soient-ils, qui savent gérer ce genre de situation. Mais pour la plupart, il est nécessaire de remodeler son corps de sorte à

pouvoir soutenir efficacement la pratique de la concentration, ce qui en aucun cas ne saurait être interprété comme une invitation à se concentrer uniquement sur le corps au détriment de l'esprit. Comme l'enseignent la sentence latine *mens sana in corpore sano* et l'ancienne formule sanskrite *Il faut prendre le corps en considération que ce soit pour servir à sa religion, à une réalisation physique, à une aspiration personnelle ou pour tout accomplissement spirituel*. En Inde, à une époque où les prêtres donnaient une interprétation erronée des idées bouddhistes (tout comme en Europe au cours de la dernière période de l'empire romain) une théorie «tout esprit» émergea en réaction à l'introduction du professionnalisme du sport et de la culture physique. En conséquence, aucun effort ne fut ensuite entrepris pour combler le fossé entre ce «tout esprit» et l'idéal d'un «tout le corps», ce qui eut pour cause un schisme entre ces différentes conceptions.

Correctement interprétée dans le contexte du Yoga, la concentration établit en fait le pont entre ces deux prises de position. Bien que la concentration soit traditionnellement l'apanage de la spiritualité et des religions, cet exercice offre de belles perspectives dans la vie profane, un fait qui a longtemps été négligé. Aujourd'hui la faculté de concentration du mental est reconnue et souvent admise comme un élément fort positif pour réussir dans pratiquement tous les domaines d'activités humaines.

La faculté de concentration diffère évidemment selon les individus mais elle peut être modifiée et améliorée par une pratique régulière. La concentration peut devenir puissant catalyseur. Elle permet de saisir et de comparer, de pénétrer et d'analyser, de combiner, de réduire et d'aborder aussi avec avantage, à un certain niveau, les niveaux d'une pure concentration. Ce sont toujours les premières étapes de la concentration mentale qui sont les plus difficiles à réaliser. Une pratique régulière permet de percevoir bien des choses latentes susceptibles d'être appliquées dans le domaine purement spirituel.

## Directives

Ce qui suit peut servir d'orientation pour une pratique de la concentration mentale en l'absence d'un guide spirituel fiable et compétent.

Cette pratique est liée à 3 facteurs principaux: 1) l'environnement, 2) le facteur physique et 3) le facteur mental.

**Environnement:** La concentration s'exerce rarement à l'extérieur mais plutôt préférablement dans un immeuble. Avant de commencer, il y a lieu de prévenir d'éventuelles perturbations telles que le bruit et d'autres facteurs sensoriels – odeurs, température etc...

Il est préférable d'être seul dans cette pratique et dans sa propre chambre. Une condition optimale passe par l'adoption d'une chambre réservée uniquement à la pratique de la concentration et d'autres exercices spirituels, le cas échéant. Les pensées persistent dans l'environnement sous forme subtile, là où elles ont furent exprimées. Ce qui peut être ressenti dès que l'on pénètre dans une pièce. Si c'est le cas, il y a un risque d'être dérangé surtout si les pensées sont éminemment fortes. D'où l'intérêt d'une pièce exclusivement dédiée à la concentration. Il est préférable de pratiquer la concentration mentale dans l'obscurité ou du moins dans une pièce faiblement éclairée.

Cette pièce doit être bien aérée et sans odeur agressive. La température ambiante sera adaptée aux besoins personnels et pour créer une bonne ambiance, il est possible d'avoir à proximité un bouquet de fleurs à odeur discrète. Souvent les fleurs créent un sentiment d'harmonie et de calme, en fonction du type de fleurs choisi selon le goût personnel. L'utilisation d'encens est également conseillée mais il faut chasser la fumée qui s'en dégage, pour ne pas polluer l'air ambiant. Cette réserve ne s'applique pas aux pays tropicaux qui généralement offrent au méditant une bonne ventilation de sa chambre, mais plutôt aux pays nordiques où l'encens est habituellement consommé dans un local fermé. Une bonne ventilation permet ainsi de laisser une discrète fragrance qui ne dérange sous aucun rapport. L'encens à base de bois de santal est avéré le

meilleur lorsqu'il s'agit d'une concentration mentale à caractère spirituel. En Inde, c'est une pâte de santal qui est utilisée, avec des fleurs fraîches cueillies chaque jour et consacrées à la *devata* (divinité) du yogi ou de la yogini.

**L'aspect physique:** Assis immobile sur le sol et le corps maintenu parfaitement droit, c'est la posture la plus appropriée pour la pratique de la concentration. Il faut éviter de s'asseoir trop près d'un mur ou de tout autre support et à ce que l'épine dorsale soit maintenue bien droite sans aucun support. Le port facultatif d'un sous-vêtement, qui suppose un sous-vêtement de rechange, suppose un usage exclusif à la concentration. Pour être efficace, le siège consistera soit en une couverture confortable, épaisse et douce soit en un coussin recouvert d'un linge lavable, posé sur un morceau de soie grège lui-même placé sur le siège choisi - coussin ou couverture. Le siège ainsi sélectionné ne sera utilisé que pour l'exercice de la concentration et ne devra pas être touché inutilement.

Pour être efficace, un exercice de concentration mentale devra s'étendre au moins sur une heure, une heure pendant laquelle le méditant est censé être seul, calme et non dérangé..

Le matin est le meilleur moment de la journée pour se concentrer, le corps face à l'est. Le soir, face au nord. C'est en tout cas l'orientation à l'est ou au nord qui doit être adoptée, à l'exclusion du sud ou de l'ouest.

**L'aspect mental:** Il est opportun de prévoir une évacuation intestinale, naturelle, le matin avant de commencer l'exercice de concentration - ne serait-ce que pour cultiver un état de pureté mentale. Avant de commencer leur concentration, les praticiens de la discipline du Hatha-Yoga nettoient les voies nasales et la bouche avec de l'eau propre avant de se laver le corps ou de le frotter vigoureusement avec une serviette humectée. Certains praticiens choisissent, après le nettoyage pharyngo-nasal, de boire un verre d'eau tiède mélangé avec le jus d'un citron. Ils consacrent alors quelques minutes au contrôle abdominal de *uddiyâna* et *nauli* avant de se concentrer.

\* 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.