

Conseils pour la pratique de la concentration mentale

La concentration* est un exercice mental qui, sous certaines réserves, est réalisable pour quiconque souhaite le pratiquer. Trop souvent les gens pensent que la concentration se passe du corps. Afin d'éviter les indésirables interférences dans cet exercice - incontournable dans la pratique du Yoga -, il est opportun de connaître le rôle du corps dans ce contexte. En effet, à moins de posséder un niveau de maîtrise supérieure, la concentration s'avère impossible en cas de gêne ou d'inconfort.

Il est vain de vouloir nier l'importance de la santé ou de s'imaginer qu'elle est déterminée de manière purement accidentelle. Une parfaite santé suppose nécessite certaines dispositions. Il est des gens qui, à tort, considèrent la santé se résume à l'absence de maladies. Or un physique qui n'est pas souffrant correspond à décrire la santé en termes négatifs. Cela ne peut en aucun cas se comparer avec une santé idéale. A contrario, la bonne santé ne dépend pas de supports artificiels, comme la vaccination, qui sont généralement utilisés pour l'immunité de l'organisme. Pour être ce qu'elle doit réellement être, à savoir un facteur vraiment positif, la santé doit avoir la double fonction d'être immunitaire en mettant le corps à l'abri des maladies mais aussi d'améliorer son immunité naturelle. Une telle conception de la santé correspond à un état qui mérite le qualificatif de vertueux - au sens étymologique du terme latin *virtus*, à savoir un homme conscient de sa force.

Il est donc possible et sage de s'appliquer au développement de l'immunité latente de l'organisme, qui n'est autre qu'une résistance naturelle aux maladies. Ce n'est pas par hasard que, dès la naissance cette faculté se soit développée jusqu'à prendre progressivement conscience de son environnement et l'exprimer intelligemment. La présence même de cette faculté de croissance inhérente, inséparable de la faculté de se développer et d'assimiler, nous porte à croire que le mécanisme de la vie jouit aussi de certaines propriétés protectrices qui lui permettent de survivre et d'exprimer la conscience. Cette faculté interne devrait donc toujours être au rendez-vous au moment où la maladie s'apprête à attaquer l'organisme. S'il est effectivement possible, de l'extérieur, artificiellement par la vaccination, de créer un certain type d'immunité, il n'en demeure pas moins que très souvent un important pourcentage de la population échappe aux épidémies sans vaccination, grâce à l'immunité naturelle de l'individu. En revanche, nombre des personnes vaccinées succomberont aux coups fatals de la maladie. Les exceptions ci-dessus ne peuvent s'expliquer que par la présence d'une immunité naturelle chez l'individu, faculté inhérente à la nature humaine et sujette par ailleurs à se développer.

Lorsque l'organisme n'est pas en bonne santé, la concentration mentale s'avère difficile voire impossible, car très souvent le physique a un impact négatif notamment en détournant l'attention. Si une besogne est imposée à un organisme qui souffre de malnutrition et qu'il lui est demandé de réagir d'une manière spécifique, il arrive fréquemment que le corps ne puisse pas obéir. Et si la situation de malnutrition perdure, il n'est pas rare de constater que le corps se révolte. Il faudra alors raisonnablement réfléchir à la cause d'une telle situation et aboutir à une conclusion constructive, plutôt que de permettre un laisser aller, un sentiment de dégoût ou même, parfois, l'envie de se débarrasser d'un corps qui est vécu comme un fardeau trop lourd à porter (Il est bon de rappeler qu'il n'est pas vraiment possible de se tuer.

Ôter la vie du corps n'est pas une finalité: les souvenirs acquis au travers du physique s'attarderont encore, interdisant ainsi l'éradication du mental).

Plutôt qu'un vain dégoût de cet instrument qu'est le corps et qui nous a été confié, il est préférable d'apprendre à le gérer correctement. Car le corps est en fait un instrument merveilleux, apte à se soumettre à la volonté de l'individu. C'est aussi une salubre synergie qui permet au mental de jouir d'une meilleure vitalité dans un corps vraiment sain et plein de vigueur. Nous ne devons donc jamais oublier ou négliger l'importance du physique tout au long de la vie.

Cette forte admonition qui concerne la relation intime existant entre le corps et le mental est une caractéristique de la discipline du Hatha-Yoga. Cette relation du corps et du mental est incontournable car ce dernier ne peut pas fonctionner au niveau sensoriel sans l'appui du corps, lui-même est adapté au bon fonctionnement du mental. Une bonne entente à ce niveau permet de réduire la dépense énergétique nécessaire au développement de la force de concentration mentale. Ce qui précède n'implique aucunement le report de l'exercice mental en question, dans l'attente d'un corps qui se voudrait en parfaite santé. Dans la pratique du Yoga, tous les efforts convergent dans les deux directions afin d'accomplir un développement qui soit symétrique. Une des contributions majeures de l'enseignement du Hatha-Yoga consiste à permettre d'atteindre le mental au travers de la concentration par une bonne utilisation du corps.

La concentration comprend 2 aspects principaux:

- 1) L'effort mental, souvent très important, pour réussir à se concentrer et
- 2) Un état d'esprit imprégné de calme dans lequel le processus de la pensée

doit être totalement arrêté.

La vie au quotidien offre différents types de problèmes, futiles ou sérieux. Il n'est pas rare qu'une situation entraîne une perte de la maîtrise de soi-même ou un constant envahissement de pensées saturées de problèmes, de pensées et sensations lesquelles en aucun cas sont porteuses de valeurs constructives. Une telle santé est symptomatique de l'état morbide d'une utilisation irrationnelle du corps et du mental. C'est pourquoi il est important d'apprendre comment maintenir une certaine sérénité au cœur des tourmentes et faire preuve aussi de lucidité en de tels moments et, enfin, savoir comment écarter tout cela.

Ainsi est-il nécessaire d'apprendre à évaluer et gérer le flot de nos pensées, pour pouvoir ensuite les laisser aller. Dans le cas où toutefois celles-ci sont inévitables ou dans le contexte d'obligations, il est nécessaire d'apprendre à trouver un moment de répit, ce qui est possible au cours de certaines pauses, par exemple au cours des repas ou dans des moments choisis de repos. Trop souvent le mental ne traite pas les problèmes qui lui sont soumis d'une manière vraiment constructive, un état qui trahit une faiblesse dans la façon de penser. Un esprit inquiet ne fait qu'épuiser l'organisme en pensées vaines au prix de dépenses énergétiques importantes. C'est un état difficilement supportable pour le physique.

C'est pourquoi il est indispensable de prendre le temps voulu pour une pause propice au calme afin de trouver une solution viable. Ceci ne veut pas dire - essayer de fuir ses obligations mais bien plutôt de faire, de temps en temps ; une pause qui permette à tout l'organisme et au mental de récupérer plus rapidement dans son effort de réalisation de tout projet. En termes plus pratiques, il faudra apprendre comment s'asseoir, à l'aise, sans pour autant abandonner l'existence des ennuis du moment.

A ce sujet, Krishna dit: "*Quiconque abandonne l'action physique mais continue d'agir mentalement, n'a pas vraiment renoncé à l'action*". Rien ne sert de cesser d'agir en continuant d'avoir un mental actif. S'il est vrai que nul ne doit négliger ses obligations, au risque autrement d'avoir mauvaise conscience, il est tout aussi naturel voire nécessaire de s'accorder du temps à consacrer aux loisirs et à la détente qui permettent de retrouver le confort du calme et de la tranquillité d'esprit.

Hormis les obligations qui incombent au quotidien à tout individu, le Yoga offre des méthodes efficaces qui permettent d'acquérir une meilleure sensibilité et de penser en termes plus rationnels. Pragmatique, cette voie du Yoga enseigne qu'il n'est pas indispensable d'abandonner ce qui nous occupe mais plutôt d'y apporter une modification par l'intégration de valeurs enrichissantes. Il n'est donc pas question ici de se consacrer entièrement au domaine du spirituel – rares sont ceux qui sont qualifiés pour cela – à l'exclusion du monde profane. La plupart des gens font preuve d'une tendance prononcée à s'attacher simultanément à plusieurs tâches. Quelle que soit la tâche spécifique qui nous occupe, celle-ci doit être accomplie de façon rationnelle et satisfaisante.

C'est pourquoi nous devons cultiver la faculté d'adaptation afin que nos efforts ne soient pas vains dans la réalisation de nos aspirations. Encore faut-il connaître la bonne méthode de gestion qui permette de gérer le temps consacré au repos et savoir aussi d'une manière plus prosaïque comment s'asseoir correctement pour l'exercice de concentration, comment se débarrasser des soucis et comment cultiver le sentiment de bien-être. Par des exercices adéquats le corps peut apprendre à maîtriser le mental. Inversement, un mental maîtrisé permet d'apporter un réel support au

physique.

Pour améliorer la concentration mentale, le corps devra être rééduqué par des exercices dynamiques et statiques avec le maintien d'une parfaite immobilité physique. Le mode de vie habituel de l'individu concernant son alimentation et le fait de vivre une vie non structurée n'apporte pas grand-chose au niveau de la maîtrise. Des exercices appropriés, une alimentation riche par ses éléments nutritionnels, le tout associé à d'autres méthodes yogiques prennent ici une grande importance.

Si l'effort mental peut paraître n'utiliser le physique que très superficiellement, en fait il nécessite un corps sain, vital et robuste. Ce n'est que lorsque le physique est entièrement revitalisé que le mental pourra exprimer l'intégralité de son potentiel. La limite de sa tolérance est alors repoussée tandis qu'un brillant esprit peut espérer, dans un corps sain, devenir encore plus brillant. Néanmoins, ici comme ailleurs, pas de règle sans exceptions...

** Plutôt que d'utiliser le terme vague et inadéquat de méditation (pensée, réflexion, contemplation), l'auteur a préféré adopter le terme concentration en référence aux trois étapes yogiques du contrôle mental, dhâraṇa, dhyâna et samâdhi. Le sens primaire du mot se concentrer (fixer son attention; se rassembler, diriger la pensée vers le centre) semble mieux adhérer au mécanisme réel de l'exercice de la concentration mentale (ndlr).*