

Dhârâna, dhyâna, samâdhi

- les trois stades de la concentration mentale

Extraits de Foundations of Yoga/*Basile P. Catoméris* et de Advanced Hatha Yoga/*S. S. Goswami*
(Inner Traditions)

Les pensées peuvent être des groupes d'images qui se manifestent dans le champ objectif (*chitta*) de la conscience. Généralement, les images regroupées sont intimement liées. Un groupe peut être simple et limité, ou bien complexe et étendu. Les pensées, telles qu'elles se présentent au moi (*aham*), ou bien sont de simples images de la mémoire de nos expériences quotidiennes, ou bien forment une idée constructive voire géniale.

Le niveau de la vie mentale est déterminé par le type de pensée qui y domine. À un stade fruste, la pensée est susceptible d'exprimer l'aveuglement où règne l'obscurité, l'indolence, le manque d'attention, de lucidité ou d'une compréhension élémentaire. Dans un état d'esprit fébrile, les pensées sont dominées par mille souhaits ou désirs, l'avidité ou le penchant aux excès. En revanche, dans un mental fortement « mono-focal », c'est-à-dire concentré sur un seul objet, les pensées sont bien vivantes, constructives, nobles et élevées. En fait, les pensées sont un reflet de l'homme lui-même.

La pensée n'est pas seulement quelque chose qui va et vient. Non seulement nos pensées influencent le mental, elles laissent des traces profondes au niveau du cerveau, du système nerveux, des organes internes, bref sur tout le corps. La pensée destructive rend l'homme moins maîtrisé, plus mesquin, égoïste, débile et physiquement imparfait. En revanche, la pensée constructive développe des énergies créatrices, la vitalité, le niveau de santé et permettent des vues plus larges. Les pensées faibles n'incitent pas vraiment à l'action ; elles ne se maintiennent que peu de temps dans le mental pour vite en disparaître,

contrairement aux pensées fortes qui entraînent l'action. Les sentiments aussi peuvent renforcer la pensée. Le caractère constructif ou destructif d'une pensée dépend donc du type de sentiment qui lui est associé.

La pensée a toutefois un autre aspect, qui demeure caché au mental qui fonctionne normalement. Sur un plan où tout est transmis par les sens, la conscience est absente, si ce n'est dans son fonctionnement lié à certaines vibrations. En outre, nous ne sommes conscients que des formes les plus grossières de ces vibrations. Or, ce sont ces formes qui sont associées à la formation, rapide et constante, d'une conscience basée sur des objets qui créent les images mentales de notre prise de conscience du monde extérieur. Nous dépensons incessamment notre énergie mentale à suivre les enchaînements rapides qui se produisent dans le champ de la conscience, au lieu de la transformer en une forme vraiment vivante ou rendre une action possible, action qui serait ensuite enregistrée comme une impression subliminale susceptible d'être rappelée à volonté. Or, la seule façon de développer et de maîtriser cette force latente, c'est de passer d'un tel état de dispersion à un type de pensée « mono-focale ». Ce type de pensée s'appelle *ekâgratâ*. En bref, c'est un exercice mental qui consiste à saisir et retenir dans le champ de la conscience une seule image.

L'expérience démontre cependant qu'il est quasi impossible de maintenir dans le mental une image déterminée pendant une période prolongée. Dès qu'elle surgit, une nouvelle image la remplace, puis une autre encore et ainsi de suite. C'est ainsi que l'énergie mentale est dissipée sans que nous réalisions vraiment ce qui se passe.

Le Yoga offre le moyen d'empêcher cette dissipation inutile d'énergie sous forme de *vrittis*, la formation constante de la conscience sur la base des objets, et de développer la faculté de maintenir dans le mental une image unique. C'est à ce stade que commence la véritable concentration mentale. Le Yoga enseigne la maîtrise de la course folle du mental par le développement de la faculté de se concentrer.

Dhâranâ, dhyâna et samâdhi

Il faut bien distinguer les trois étapes de la concentration que sont *dhârana*, *dhyâna* et *samâdhi*.

Le tout premier c'est *dhâranâ*. A ce stade, un objet approprié est sélectionné sur lequel le mental se concentrera. C'est donc une caractéristique du mental que de produire consécutivement différentes images, et de ne pouvoir en retenir qu'une seule pendant une fraction de temps. Le terme *dhâranâ* désigne la méthode par laquelle le mental retient une image désignée pour la rattraper dès qu'elle lui échappe pour la fixer à nouveau et en empêchant ainsi l'intrusion d'une nouvelle image. C'est dans cette première étape de la concentration qu'il est possible de fixer, par intermittence, une seule et même image dans le mental dans un processus comparable à l'égouttement régulier d'un récipient qui fuit.

Le mantra

Il est relativement aisé de développer la pratique de *dhârânâ* avec l'itération (*japa*) d'un *mantra*, force latente présente aussi bien dans toute matière que dans le mental. En fait, il est possible d'atteindre la force qui réside au-delà des aspects manifestes de la matière et du mental et d'avoir ainsi accès à l'énergie rayonnante qui progressivement se transforme en une conscience interne. Associé au mantra, le terme *japa* décrit l'émission d'un son particulier consistant en un ou plusieurs phonèmes, et utilisé d'une manière répétitive et spécifique à intervalles déterminés. Cet exercice se poursuit jusqu'à la fin d'un nombre de répétitions prédéterminé. Utilisé mentalement sous forme inaudible, la conscience en assume une image consistant de ses deux aspects – forme et son. Dans ce processus, la toute première image mentale perdure le

temps correspondant à la durée de son émission, qui est suivie d'un bref intervalle, un vide mental, avant sa répétition. C'est ainsi que l'itération du mantra continue, parsemée de très courts intervalles. Le processus de *japa* est conçu de sorte que le vide mental soit adapté à la période d'interférence, qui est la période correspondant à l'élimination d'une image mentale et de son remplacement par une nouvelle image. L'élaboration intégrale de ce processus est caractéristique de la voie du Mantra-Yoga.

C'est par un approfondissement de la concentration qu'il est effectivement possible de maintenir fermement dans la conscience une image hautement focalisée. C'est alors que l'allégorique égouttement régulier de la goutte se change en un courant continu comme c'est le cas par exemple pour l'huile qui s'écoule lentement du bec verseur d'une carafe. C'est cette focalisation de la conscience qui a pour nom *dhyâna*.

Une pratique soutenue intensifie la focalisation jusqu'au point où l'objet sélectionné illumine, isolé, l'intégralité de la conscience. Tout autre élément disparaît du mental. Le yogi n'est alors conscient que de l'aspect subjectif de sa propre conscience. L'état du mental dans lequel la concentration est à son apogée s'appelle *samâdhi*.

Dans l'état enstatique qu'est le *samâdhi*, toute forme consciente d'activité du corps disparaît. Il s'établit un oubli du corps, qui alors devient complètement immobile. À ce stade, l'adepte prend conscience d'une existence séparée du corps et d'une perception extra-sensorielle. Cette expérience se divise en deux catégories : elle peut être matérielle ou immatérielle. La faculté de saisir des objets ou événements du passé, présent ou futur liés au sensoriel, sans l'intervention des sens, se situe dans la première catégorie ; celle de saisir des phénomènes qu'il est impossible à atteindre par les sens, appartient à la seconde. Surgit alors un nouveau monde de couleurs et de formes qui, au travers de stades

intermédiaires, conduisent à une connaissance supra-sensorielle supérieure entièrement sublimée. À ce niveau différents types de forces latentes se manifestent, alors que normalement elles ne pourraient jamais s'exprimer.

SAMPRAJÑĀTA SAMĀDHI

L'état du *samādhi*, fruit de la pratique de *dhyāna*, se départage en *samprajñāta samādhi* et *asamprajñāta samādhi*. La première phase, *amprajñāta samādhi*, est sous-divisée en quatre échelons que le yogi atteint progressivement : le *vitarka samādhi* ou « délibération », *vichāra* ou réflexion, *ānanda* ou félicité et *asmitā* ou l'essence du moi.

Vitarka samādhi

En *dhāranā* comme en *dhyāna*, l'objet de la concentration mentale est de nature sensorielle et physique. En *vitarka samādhi*, l'objet de la concentration du yogi change de caractère : il peut ainsi isoler et utiliser un *bhouta* particulier à partir d'un groupe de *bhoutas* et l'utiliser comme objet de sa concentration. Le *bhouta* peut alors être isolé et « visionné » en *samādhi*. C'est par cette méthode qu'est révélé l'aspect d'un objet qui est extérieur à son aspect physique : il s'agit d'une réalisation supra-sensorielle du monde physique. L'aspect objectif de la conscience acquiert une nouvelle perspective avec l'image d'un *bhouta* dont la nature, dématérialisée, est intrinsèquement supra-sensorielle.

Vichāra samādhi

La représentation de tout objet physique est l'action conjuguée des sens

qui opèrent par l'intermédiaire des organes qui leur sont propres. Tous nos sens coopèrent, avec leur propre spécificité, et c'est leur interactivité qui produit la connaissance d'un objet particulier qui consiste en cinq formes fondamentales d'énergie non physique. Les proportions de cette énergie diffèrent d'un objet à un autre, c'est aussi ce qui explique les différences qui les caractérisent.

L'essentiel de tout objet sensoriel, ou perceptible par les sens, peut être encore réduit en une forme hautement concentrée et exprimée comme son *tanmâtra* 1), sa quintessence - l'état inhérent à son existence. Les *tanmâtras*, tout comme les *mahâbhoutas*, sont au nombre de cinq et c'est en *vichâra samâdhi* qu'ils peuvent être réalisés, à un stade où se perd la distinction caractéristique d'une essence physique.

Lorsque la concentration du yogi en *vitarka samâdhi* porte sur l'image d'une de ces essences d'un objet, à laquelle elle se substitue, celle-ci lui paraîtra vaste, et si sa concentration est dirigée sur une partie infirme de ce qui se présentait comme vaste, cette partie lui paraîtra tout aussi vaste. Et qui plus est, si sa concentration est ensuite guidée vers la vastitude de cette infirme partie, c'est une autre dimension de vastitude qui surgira. C'est par un processus de raréfactions répétées que se produit la quintessence de cette fine raréfaction sous forme de *tanmâtra* au stade de *vichâra samâdhi*.

Les réalisations respectives du yogi en *vitarka et vichâra samâdhi* relèvent de deux catégories. Dans la première, le phénomène réalisé est accessible à l'intellect et s'exprime par le langage alors que dans la seconde, la réalisation défie l'intellect et toute expression intellectuelle. Les premières étapes de *vitarka* and *vichâra* sont désignées respectivement par les termes *savitarka* et *savichâra*, tandis que la dernière étape est appelée respectivement *nirvitarka* et *nirvichâra*.

Ânanda samâdhi

Le troisième niveau s'appelle *ânanda samâdhi*. Ce qui caractérise ce niveau, c'est la révélation de la racine conceptuelle du monde physique, un phénomène appelé *abhimâna*. Au niveau humain, la conscience est constituée du moi, le sujet, d'un objet et de leur relation. Le sentiment du moi est celui d'un « je » plus quelque chose d'autre. Ce quelque chose survient quand le moi agit sous l'influence du principe de mutation qu'est *rajas*, qui se présente comme celui qui sait et qui agit. Le moi s'identifie à un non-moi lorsqu'il atteint le niveau qui dépasse celui du *tanmâtra*. C'est aussi à ce stade que survient la réalisation d'une divinité qui fait suite à un amour sublime intensément concentré et libre de toute trace de souffrance ou chagrin. C'est à ce stade que l'homme éprouve la plus haute félicité.

Asmita samâdhi

Le dernier stade de *samprajñâta samâdhi* s'appelle *asmitâ samâdhi*. Ici, le moi qui généralement est intimement associé aux objets disparaît avec tout autre représentation objectivée. Seule demeure une conscience désindividualisée ; c'est la dernière étape de l'état de *samprajñâta samâdhi*.

ASAMPRAJÑÂTA SAMÂDHI

L'apogée de la concentration mentale s'appelle *asamprajñâta samâdhi*. À ce stade, l'image de l'objet et celle du moi (*mahat*) est totalement effacée de la conscience, qui est alors vide de son objet voire d'un moi purifié. Le « savoir » provient, sans intermédiaire, uniquement du Soi. C'est cela se connaître soi-même, en soi et par soi-même, sans aide extérieure. La

forme dualiste de notre existence atteint ici un stade où règne un principe éternel et immuable qui se situe au-delà de la naissance et de la mort. La conscience devient pure conscience. Dépourvue de la moindre tache d'impureté, elle devient une supra-conscience au-delà de notre existence. Cela est dit comme correspondant à l'apparition du *pourouna*. En termes yogiques, cet état est décrit avec l'aphorisme *yogachittavrittinirodha*.

Il ne faut pas considérer un tel état de conscience comme une forme de dégénération mentale, ou le comparer à une vie mentale végétative, synonyme de « mort vivante ». Ce n'est ni un état ténébreux de l'organisme humain ni une funeste métamorphose du mental. Bien au contraire. Il s'agit d'une face cachée de l'existence humaine qui se manifeste à ce stade de *samâdhi* qui, en fait, correspond à l'élargissement le plus complet qui soit d'une existence limitée ; d'une élévation de la conscience à la plus haute cime que puisse atteindre l'effort humain . La preuve qu'il ne s'agit pas d'un état anormal est le fait que le physique et le mental fonctionnent normalement à l'arrêt de *samâdhi*. Dans cet état, la pensée gagne en acuité et le corps jouit pleinement de ses facultés.

Dans l'état de *asamprajñâta samâdhi* les trois *gounas*, ou principes originels *sattva*, *rajas* et *tamas*, qui sont les principes respectifs de la connaissance, de l'énergie et de l'inertie, atteignent un parfait équilibre. Cet état entraîne un effacement du mental, qui ne peut continuer à exister sans la participation de ces trois *gounas*. Ce sont trois facteurs qui expliquent cet équilibre : *vivekâkhyati* ou clair discernement, *parâvairâgya* qui correspond à un état suprême de détachement et *nirodha samâdhi* dans lequel l'impression sublimée de la naissance cesse d'être perçue mais avec une impression correspondante de solitude. C'est cela *asamprajñâta samâdhi*.

On appelle *vivekâkhyati* la connaissance qui révèle la différence existant

entre d'une part une réalité immuable, incompréhensible et radieuse - le *pourouna* et, d'autre part, les phénomènes de l'impermanence. La connaissance ultime produite par *sattva* à son plus haut point de saturation et associée à une maîtrise totale, conduit à l'effacement du non-moi. Cet état est désigné par le terme *parâvairâgya*, fruit de la réalisation du *pourouna* et de *rajas* lorsqu'ils sont manifestes au plus haut niveau. C'est alors que le mental est soumis à *nirodha*, ou cessation, par l'absorption intégrale des *vrittis* qui sont les différentes formes de la conscience dans son appréhension des objets et qui inclut le sentiment d'un moi supérieur, au niveau de *mahat*. Cet état est décrit par l'expression *nirodha samâdhi*, qui résulte de la force de *tamas* manifestée à son plus haut point.

Vivekâkhyati, *parâvairâgya* et *nirodha samâdhi* sont en réalité trois facettes d'un seul et même état dans lequel les trois *gounas* exercent leur force au maximum, avant de perdre pour ainsi dire leur individualité pour se retrouver à l'état de non-manifestation. A ce niveau, le mental a cessé de percevoir et d'avoir l'expérience du monde comme nous avons l'habitude de le faire, en retournant à son origine, *prakriti* 3), qui est un état d'équilibre des trois *gounas* dans lequel est révélé l'être métémpirique qu'est la surconscience ou *pourouna*. Au terme de son long parcours, le *jîvâtman* (la personne) a l'expérience d'une réalisation qui transcende toute réalisation dans sa fusion avec une entité suprême dans l'état de *nirvikalpa samâdhi*. Cela correspond à l'ultime réalisation de l'Inconnu appelé aussi Brahman ou Parama Shiva et ses trois attributs ontologiques : la faculté suprême d'être, une suprême conscience et une suprême béatitude – *sat chit ânanda*.

1) thatness en anglais

2) Cf. la sagesse d'Héraclite, chère à quiconque entreprend sa quête de vérité : « L'harmonie cachée est plus grande que celle qui est visible »

3) Cf. φύσις en grec.