

## Perception sensorielle et concentration mentale

Si l'on considère qu'une « non-concentration » est la conscience d'objets sensoriels, quelle est la caractéristique de la concentration\* ?

La conscience humaine perçoit principalement la forme d'objets sensoriels ; elle utilise un moule sensoriel qui reflète le cosmos. La concentration est un état mental dans lequel le monde sensible est absent. Il est parfaitement possible d'oublier temporairement le monde tel qu'il est généralement perçu au travers des sens ou mentalement. C'est là le point de départ de la concentration mentale.

Au préalable il faut examiner deux aspects du mental :

- a) le mental qui se saisit des objets en devient conscient au moment de la pénétration des images d'objets dans la conscience,
- b) réussir à empêcher une pénétration sensorielle dans la conscience n'empêche pas la formation de pensées issues des impressions subliminales qui sommeillent dans le mental.

Mental et *manas* ne sont pas la même chose. Le *manas*, qui est une composante distincte de l'*antahkarana* ou instrument interne, assume le rôle opérationnel de l'attention, de la sélection et de la synthèse. Lorsque ces trois facultés, qui sont donc issues de *manas*, sont actives, toute concentration devient impossible. Ce qui signifie que la concentration mentale suppose la suspension volontaire du *manas*.

C'est en *manas* qu'un flux permanent d'objets circule dans leur cheminement via les organes sensoriels. Lorsque *manas* fonctionne au travers de la faculté de l'attention, certains éléments sensoriels sont sélectionnés et synthétisés. Pour résumer, l'ensemble du processus perceptif implique d'abord une attention qui est dirigée vers certains objets, une sélection basée sur des stimuli externes et leur synthèse via *manas* qui les achemine vers le champ objectif de la conscience où ils sont perçus par le moi comme images mentales.

La transmission est donc la quatrième fonction du *manas*, qui est principalement occupé au niveau sensoriel. Si le processus de la perception est bloqué, le *manas* sera libre de diriger son attention vers d'autres objets emmagasinés à l'intérieur du mental. La mémoire des objets est activée et les objets sélectionnés sont ramenés à la conscience sous forme de souvenirs.

Ce n'est que lorsque ces deux aspects sont maîtrisés que l'on peut parler d'un début de concentration mentale. La pratique de la concentration mentale est un exercice difficile mais nécessaire. Quiconque est capable de vraiment se concentrer peut connaître l'expérience d'une puissante dimension associée à de nouvelles formes cognitives. Il est au demeurant possible, au retour à un état de conscience ordinaire, de vraiment apprécier les différences existant entre ces deux types d'expériences.

A ce stade, il ne sera guère possible pour le méditant de se tromper, ou de tromper son guide spirituel, le gourou, tant la véracité de l'expérience est probante et forte dans son immédiateté. Les effets d'une concentration réussie tant dans sa véracité que dans sa force de persuasion sont tels qu'ils peuvent se manifester immédiatement à travers l'organisme. Aux yeux d'un maître spirituel doté d'esprit de pénétration et de clairvoyance, c'est toute l'apparence de l'élève qui trahit un véritable changement. À ce stade, celui-ci n'éprouvera plus le besoin de poser tellement de questions au maître et si c'est encore le cas, les questions en suspens de l'élève assumeront un tout autre caractère.

Une concentration réussie se traduit par un phénomène subtil qui affecte l'intégralité de l'individu. Son influence est étroitement liée à la respiration qui dans sa forme basique, constitue un élément vital de l'organisme. À l'arrière-plan de la vitalité, se trouvent les forces du *prâna* et *apâna*, ces éléments du corps subtil prânique qui influencent le mental. Au stade intermédiaire ou niveau prânique, ces facteurs *prâna* et *apâna* jouent aussi bien sur le physique que sur le mental en tant que forces ultra-physiques issues du principe cinétique de *rajas*.

Au point le plus tangible de l'observation, on pourra noter l'interdépendance qui existe entre la fréquence respiratoire et les oscillations du mental. La concentration mentale est caractérisée par l'absence d'oscillations mentales, et partant d'activités prâniques, si ce n'est du facteur *ha-tha*, qui traduit l'union du *prâna* avec *apâna*. L'état mental qui est caractérisé par l'arrêt de ces deux forces subtiles s'appelle *nishkala*. Lorsque ces deux forces sont activées, le mental devient

opérationnel et, vice versa, tout arrêt de l'activité mentale implique aussi leur arrêt.

Dans la discipline du Raja-Yoga, c'est le mental qui est utilisé en premier lieu pour obtenir l'immobilité de ces deux forces que sont *prâna* et *apâna*, alors que le Hatha-Yoga commence d'abord par restreindre et mélanger ces deux forces prâniques pour obtenir la même inactivité mentale. A noter que sans le Raja-Yoga, le Hatha-Yoga est incomplet et à contrario, sans le Hatha-Yoga, la pratique du Raja-Yoga s'avère généralement impossible.

\* 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 yoguique 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.