

Samskârâs, rêves, sommeil et concentration mentale

Edité par Basile P. Catoméris

Les images tangibles du monde sensoriel diffèrent des images produites par les *samskârâs*, qui relèvent d'une sphère purement subliminale. Non-opérationnels à un moment donné les effets des *samskârâs* sont pourtant susceptibles de se manifester à tout moment, comme l'énergie qui est tantôt latente, tantôt manifeste par exemple sous forme de chaleur ou de froid. Les *samskârâs* sont donc des impressions subliminales, post-conscientes et inconscientes, qui sont stockées sous le seuil de la conscience là où les organes des sens transmettent les images du monde objectif pour les convoyer in fine, directement ou indirectement, vers la conscience.

Dans le sommeil les cinq instruments cognitifs que sont les sens, ou *jñanendriyas*, sont quasiment inopérants. Rêver est généralement l'effet de la mémoire qui est intimement liée aux *samskârâs*. Lorsque les *jñanendriyas* sont maîtrisés et partant inopérants, les *samskârâs* dominent la conscience sous forme de reflets. Bien que présente dans le sommeil, la conscience ne s'y manifeste pas. C'est au moment où les rêves apparaissent que nous reprenons conscience d'un cumul d'expériences personnelles passées. Les rêves qu'enregistre la conscience sont principalement formés à partir de *samskârâs* provenant d'expériences passées. C'est lorsque ceux-ci sont réactivés qu'ils investissent à nouveau, avec plus ou moins de force, le champ objectif de la conscience laissé occasionnellement vacant et libre de toute contrainte sensorielle.

Le mental est constamment soumis au flux migratoire de la pensée, le plus souvent par une prise de conscience particulière dans le multiple qu'est le monde sensoriel. Lorsque les cinq organes sensoriels sont inopérants dans le sommeil et donc sans transmettre d'images sensorielles, le moi se déconnecte de l'aspect objectif de la conscience. C'est alors, lorsque le moi est déconnecté de tout objet sensoriel et de lui-même que sujet et l'objet disparaissent de la conscience. Non que celle-ci devienne inexistante mais elle est simplement plus appréhendée.

C'est lorsque certains types de *samskârâs* deviennent prédominants, que l'image projetée dans la conscience rend à nouveau opérationnels, simultanément, le sujet et l'objet. C'est ainsi que le moi prend conscience des rêves. Les images projetées à l'état de veille sont des représentations du cosmos. Toute projection mentale dans le sommeil constitue ce qu'on appelle le rêve et tout ce qu'il est possible de maîtriser à l'état de veille peut se retrouver dans les rêves sous diverses formes, agréables, cauchemars ou autres composés d'éléments disparates souvent indéfinissables. Le rêve s'avère ainsi être le produit des *samskâras*, et son contenu, généralement méconnu de l'entourage de l'individu, prend sa source au plus profond du mental. Alors qu'à l'état de veille les images sont projetées dans le mental par les cinq organes de réception cognitifs (*jñanendriyas*), dans le rêve la projection correspondante est actée par les *samskârâs*.

Dans le Yoga, la concentration mentale consiste à vider le mental des images sensorielles qui proviennent de ces cinq sens cognitifs ainsi que des projections des *samskâras*. Dans un tel état de focalisation spécifique la conscience cesse d'être alimentée par ces deux sources et les trois états ordinaires du mental, veille, sommeil et rêve, laissent place à un état de concentration mentale pure. Cet état du mental se distingue par l'absence de toute image sensorielle, sensation, émotion ou sentiment de toute nature tout comme des états qui à priori peuvent lui sembler comparables, à savoir le rêve et le sommeil. Il s'agit donc d'un état

mental dont le flux de la conscience, qui habituellement est sous l'influence d'objets sensoriels ou des *samskâras*, est délibérément arrêté pour le rendre inopérant, mais d'une tout autre façon que la conscience dans le sommeil. Diffuse, la conscience est ici réduite et métamorphosée en une modalité impossible dans les états de veille, de rêve ou de sommeil.

Dans l'exercice de la concentration, le méditant a pour objectif de supprimer l'entrave que constitue le flux constant d'impressions sensorielles externes ou de toute autre interruption de nature interne. La maîtrise d'une telle ingérence mentale est un clair signe de succès.

Si l'état de veille interdit effectivement le rêve il n'exclut pas pour autant la rêverie, cet état mental essentiellement formé de pensées dont l'influence ne touche que très peu le sensoriel. La rêverie est le fruit de souvenirs, souvent panachés, qui ont été récupérés et projetés par les *samskâras*. Mélange d'expériences externes et internes, les pensées s'affirment dans la conscience en fonction du type de pensées qui prédomine momentanément.

Le défi de la concentration consiste à éliminer aussi bien les impressions sensorielles que les *samskâras* d'où émanent les rêves du sommeil et les pensées à l'état de veille. La concentration se définit autrement dit comme un état mental duquel sont supprimés les pensées et les rêves et les éventuelles expansions des *samskâras*.

Mais alors qu'advient la conscience? Où se dirige-t-elle? Peut-on l'appréhender dans la concentration mentale?

Le *modus operandi* de la conscience humaine est essentiellement triple: éveil, sommeil (profond) et rêve. A priori elle n'a aucun souvenir d'un quatrième état de conscience ou d'une expérience vécue de celui-ci. L'état de veille fonctionne généralement par le biais des outils (*indriyas*) dont nous disposons, en association avec notre expérience vécue d'impressions objectivées. Dans les rêves, les *samskâras* sont actifs alors que les sens

sont inactifs. En revanche, on ne retrouve aucun signe d'activité sensorielle dans le sommeil (profond), les *samskâras* ou la conscience.

Les sens et les *samskâras* sont inactifs dans la concentration mentale bien qu'on en maintient la conscience à l'état d'éveil. Cet état de concentration mentale - une forme de monoïdéisme - est appelé *ekâgratâ*. C'est dans une concentration profondément intensifiée (*turya*), là où toutes les impressions sensibles et l'effet des *samskâras* sont totalement éliminés qu'il est possible d'appréhender sa propre conscience.