

Sur la concentration mentale

Quel est le sens de la concentration mentale? Pour bien comprendre cet important exercice, il faut essayer de comprendre d'autres facteurs encore. La concentration doit être considérée sous le rapport du mental dont il est important de saisir la nature fondamentale : le processus cognitif commence au niveau sensoriel.

Et qu'est-ce que le sensoriel? Il s'agit d'abord d'une forme de conscience qui comprend tout le vécu de l'existence, le sens de cette existence et le reste. L'acte même de l'appréhension de ce que l'on est et de ce que l'on possède est une forme de la conscience. L'absence de toute conscience à un moment donné signifie obscurité et ignorance comme c'est le cas dans le sommeil profond, vide de tout rêve. Il existe dans tous les autres cas une forme de conscience reliée à deux facteurs: 1) le sentiment du moi qui est sensible, c'est-à-dire d'un élément apparemment relativement stable qui soit domine, soit se trouve sous le niveau du sensible en fonction de ce qu'il perçoit en tant que connaisseur et donc celui qui affirme - "je sais", et le moi qui agit.

Qui est ce moi qui connaît, et comment connaît-il? Tout le monde a la conscience de son moi. Or cette entité n'est jamais totalement isolée. Le moi est constamment en relation avec quelque chose qui lui est externe, établissant ainsi la plénitude de la conscience dans un cadre interrelationnel. Dans un premier temps, il y a donc l'aspect subjectif d'un moi connaissant et au-delà de ses propres limites, quelque chose qui toujours le maintient connecté. Ce quelque chose est alors l'objet que saisit le moi en tant que sujet.

Ainsi, la conscience apparaît-elle bimodale avec sa forme stable, le sujet, et une forme objective qui change constamment. Bien qu'étant relativement stables, les connaissances et les réactions du sujet évoluent constamment par les oscillations de la conscience. Il s'agit ici du mode habituel du mental, ou de la conscience, un mode généralement accepté par la plupart des gens, bien qu'en fait, ce mode ne représente pas l'intégralité du mental. (Dans le Yoga, l'aspect subjectif et la globalité du phénomène objectif sont appelés *antahkarana** tandis que l'aspect objectif oscillatoire de la conscience est appelé *citta*).

Le moi connaît chaque fois qu'une image est objectivée par la conscience. Or, la conscience n'est pas quelque chose, un objet, comme ce qu'habituellement nous appelons «matériel». Dès lors se pose la question : comment l'image externe d'un objet peut-elle être reçue par la conscience objective?

Dans une certaine mesure, cela peut être expliqué en termes physiologiques. Prenons par exemple la faculté de la vue : l'œil est exposé à la lumière qui est projetée sur la rétine là où les impulsions sont reçues par le nerf optique pour être conduites au point particulier du cerveau prévu pour les accueillir. Ces impulsions sont alors reconnues sous une certaine forme que l'on traduit par la perception. Néanmoins, ce ne sont pas les nerfs qui différencient les impulsions reconnues au moment de la perception, lors du transfert nerveux des impulsions qui permettent une perception visuelle.

Il n'est pas rare qu'un incident de proximité ne retienne pas notre attention voire qu'il ne produise aucune réaction sur notre conscience lorsque nous sommes profondément absorbés mentalement. Un tel incident peut être aussi ignoré alors que les organes des sens sont opérationnels. Mais alors pourquoi l'incident ne laisse-t-il aucune trace perceptible? C'est ici que la

question du mental se pose. Une activité intense du mental peut indiquer un dysfonctionnement des organes à un moment précis, ce qui n'est pas tellement rare, mais il y a aussi une autre possibilité, celle qui permet d'annihiler toute réactivité lorsque la concentration devient très profonde. Ceci n'est évidemment pas possible pour un mental dispersé et lorsque le flot sensoriel de la perception n'est pas modifié. Les nombreux rayons du soleil sont émetteurs d'une intense chaleur, et une focalisation tous azimuts de ses radiations ne pourrait qu'intensifier encore sa force. Il en est ainsi de nos pensées : toute dispersion de l'énergie mentale profitera à sa consommation pour le maintien de la tendance oscillatoire qui caractérise la conscience ordinaire en créant in fine un état propice à sa faillite.

Le mental dépend de l'appareil sensoriel pour la réception des éléments qui lui sont destinés via les organes sensoriels, qui eux sont continuellement exposés aux stimulations extérieures. Ces organes sont au contact constant des objets, et seule une sélection est retenue du flot constant de leurs impulsions, à savoir les images qui nous attirent ou qui nous intéressent à l'exclusion de tout autre. Nous devons accepter que c'est au niveau du mental que s'opère la sélectivité des phénomènes sensoriels pour comprendre la perception. Le mental perçoit de l'extérieur ce que les sens lui présentent et le dirige vers l'intérieur pour les attribuer à la conscience individuelle en un aboutissement qui est la connaissance de l'objet.

Se pose alors la question : comment un objet matériel peut-il entrer dans le mental et lui donner une vue d'ensemble?

Quelque part, un processus de dématérialisation doit avoir lieu dans lequel l'objet, qui a été dématérialisé au préalable, préserve ses caractéristiques et son essence.

Le Yoga facilite la compréhension de ce processus. Son enseignement révèle dans la constitution de la matière cinq formes qui dans un ordre allant de la

forme la plus brute à la plus subtile sont désignées par les termes: *sthûla*, *svarûpa*, *sûksma*, *anvaya* et *arthavattva*.

A l'arrière-plan de la forme la plus grossière (*sthûla*) de la matière réside une forme intérieure, ou *svarûpa*, qui attribue à *sthûla* ses caractéristiques. Dans cette première forme, celles-ci sont saisies par les organes des sens, *jñanindriyas* avec l'ensemble de leurs propriétés physiques. Dans cette perspective, les organes des sens sont à la fois physiques, extra-physiques et extra-mentaux. Dans ce processus l'image est dématérialisée, après son passage par le cerveau, au niveau des *indriyas*, dans la région mentale où en fin de parcours elle se présente au moi. Ce processus se déroule comme une image pénétrant dans la conscience objective et portée à la connaissance du Moi qui s'en empare et la connaît.

Dans la concentration, le flux sensoriel constant dirigé des sens (*indriyas*) au mental (*manas*) et à la conscience objective est arrêté. Ce qui indique un potentiel, une certaine faculté de contrôle sur le flux migratoire des images. L'objectif de la toute première étape de la concentration mentale consiste dès lors à maîtriser la constante pénétration des images dans la conscience objective.

Cette maîtrise s'acquiert progressivement par étapes. Dans un premier temps, c'est le constat d'une image qui s'affirme à la conscience car dès que l'image pénètre dans la conscience, une relation s'établit instantanément avec le moi pour assurer la connexion - condition de toute connaissance objectivée. Ni le sujet ni l'objet ne sont ici en mesure d'exercer un contrôle quelconque sur le processus cognitif. La conscience objective n'offre qu'un moulage permanent des différentes formes perçues. Dès que l'image est formée, le moi la reçoit, l'identifie et en prend conscience sans pour autant en maîtriser le processus. Ce qui ne l'empêche pas, s'il le souhaite, de

sélectionner une image de son choix mais sans pouvoir la conserver indéfiniment, démontrant par la même occasion les limites de nos facultés.

Habituellement, le libre arbitre ne s'exerce que jusqu'à un certain point mais sans préjuger du libre choix de sélectionner un objet de concentration mentale. Cet objet est déjà connu du moi pour l'avoir reçu plus tôt dans sa conscience objective au travers des sens. Maintenir l'image sélectionnée dans cette conscience s'avère toutefois bien plus difficile, car sans cesse l'image s'esquive pour être aussitôt être remplacée par une autre et une autre encore et ainsi de suite. C'est du moins se qui se passe au début de la concentration mentale. L'image révèle bien sa nature transitoire et le déroulement constant du flot d'images.

Une compréhension scientifique de la concentration mentale suppose la connaissance de son mécanisme sous-jacent. C'est ici qu'opère la contribution du Yoga.

* *Antahkarana* dans les écrits tantriques et *antahmanas* dans les Upanishads