

Trois niveaux du mental

Edité par Basile P. Catoméris

Le sujet de la concentration mentale* est un thème très compliqué. Il est donc absolument nécessaire de l'étudier sous son angle théorique et pratique. La concentration mentale suppose une parfaite compréhension et une pratique sérieuse s'il s'agit de l'utiliser pour tout progrès personnel et pour son propre développement spirituel. Dépourvus de toute précision, les termes « esprit », « pensée » et « âme » doivent être expliqués. Le lauréat Nobel de médecine Alexis Carell en faisait un usage synonymique. Il est par ailleurs important de ne pas assimiler le développement spirituel et le spiritisme ou tout autre science occulte.

Les notions de physique, de mental et de spirituel sont largement méconnues. A noter aussi que dans la vie courante les problèmes physiques et intellectuels sont souvent traités sous l'emprise de l'émotion. Essentiellement basés sur la perception, il existe différents types de pensée à partir desquelles toute création conceptuelle est possible. Le processus de la pensée subit tout autant l'influence des relations à autrui que la personnalité et le comportement de ceux avec qui on entre en contact. Etre bien éduqué équivaut souvent à cacher des pans de sa vie intime et à interagir de manière circonstanciée. C'est ainsi que l'on joue différents rôles qui entravent une expression sincère et spontanée. Il est impératif de se purifier pour résoudre ce problème et s'exprimer librement.

La vie mentale de l'être humain évolue sur trois plans : *mudha*, *kshipta* et *vikshipta*. Au premier niveau, se trouve un intellectuel qui est le plus souvent inhibé et peu épanoui. Quelle que soit la nature de son expression, il persiste une saturation plus ou moins importante d'émotions, qui

l'empêche de former des pensées claires et constructives. Une telle vie est souvent embourbée dans les sensations et les sentiments. Dès lors qu'il s'agit de fonctionner à un niveau supérieur, l'intellect se retrouve désespérément soumis voire avili, par différentes formes d'addiction ou simplement de mauvaises habitudes telles que l'abus d'alcool, de tabac ou l'emprise du jeu.

L'état de *kshipta* se caractérise par une prise de conscience accrue et une vie intellectuelle relativement élevée, même si la carence majeure du comportement demeure l'incapacité de maîtriser tout ce qui est perçu par la conscience et ses rapports relationnels. Cela se résume à une vie intellectuelle dispersée avec un mental qui s'envole ou s'emballe. Bien que plus modéré, l'effet distrayant persiste encore. Les connaissances acquises à travers le filtre de l'émotion sont généralement rudimentaires, car sujettes à la subjectivité de l'individu, aux circonstances extérieures et au contexte culturel. Sans un calme intérieur visant la stabilité physique, émotionnelle et mentale, il est vain de vouloir produire des pensées véritablement constructives en plus d'une maîtrise quelconque du physique ou du mental.

Dans l'état de *vikshipta* (le préfixe *vi* indique la spécialisation, caractéristique ici d'une capacité intellectuelle supérieure), il est possible d'exercer un certain contrôle. La maîtrise mentale doit pourtant s'adresser aussi au physique et aux émotions. M'aints génies ou autres géants intellectuels s'avèrent étonnamment naïfs hors du champ dans lequel ils excellent.

Définition de la concentration mentale

Les niveaux du mental que sont *vikshipta* et *kshipta* relèvent du cognitif, supérieur ou inférieur, où naît notamment la pensée philosophique. L'état de la concentration mentale se situe toutefois au-delà du niveau spéculatif d'es philosophies en cours. Sans aucune expérience à l'appui,

la philosophie classique ne s'élève qu'au niveau de l'opinion. L'esprit philosophique n'est généralement pas enclin à se départir de l'intellectualité et de la dialectique, source pourtant quasi inéluctable de distraction mentale. Les volutes errantes de la pensée philosophique s'avèrent pourtant un obstacle en attirant le mental du niveau contemplatif vers la distraction. Soyons clair: la concentration mentale du yogi n'est ni physique ni philosophique.

En sanskrit les trois formes de conscience opérant au niveau sensoriel s'appellent *jagrata* ou état de veille qui comprend la perception et la pensée, *svapna* qui correspond à l'état de rêve et *sushupti* ou le sommeil. C'est ainsi que l'expérience provenant de l'extérieur est perçue à l'état de veille, alors que les images projetées à partir de l'intérieur, tout comme les expériences antérieures, sont perçues dans le rêve. Dans le sommeil profond il n'y a aucune manifestation de la conscience comme nous la connaissons. Ces trois états du mental peuvent effectivement être contrôlés par la concentration mentale. Dans un mental parfaitement concentré, les trois formes de conscience liées au monde sensoriel sont maîtrisées, ce qui signifie aussi l'absence de perception, de manifestation de la pensée, du rêve ou du sommeil. Le terme technique du Yoga qui s'applique à ce quatrième état mental est *turya*. Il diffère essentiellement de l'état d'inconscience ou du sommeil profond.

Si la concentration n'est pas un phénomène physique, sa base est pourtant physique, sans oublier son aspect prânique et sa dimension mentale. La concentration n'est pas non plus un phénomène philosophique, car elle ne repose pas exclusivement sur l'intellect. La concentration est un état mental qui a son point de départ dans le champ sensoriel et qui dans une phase ultérieure, s'en défait lorsque le mental parvient à s'en affranchir 'au-delà de l'espace. Il 'est impossible de connaître la nature du mental de manière conventionnelle car la conscience ne se soumet qu'au temps. Bien qu'échappant à l'espace, le mental est soumis au temps même s'il appréhende l'espace lorsqu'il se situe au-delà. Si l'espace

disparaît effectivement dans le mental, le temps y demeure. Les interruptions de la concentration correspondent aux irruptions externes temporelles ou internes. Ce n'est qu'au moment où cessent les interruptions que le temps peut être dépassé. Le flux ininterrompu du mental vers l'objet choisi est signe d'une concentration réussie. Dans un tel mental, aussi concentré, l'intégralité du monde sensible disparaît pour ne laisser place qu'au seul objet choisi par le méditant.

La concentration expliquée

Toute occupation consciente suppose une prise de conscience de son dessein. De la concentration, seul l'aspect le plus superficiel est généralement connu. La conscience présente deux modes opératoires principaux : a) une conscience dans laquelle les choses sont perçues et reconnues comme des images mentales transmises à la conscience ; b) une entité stable et dynamique qui se tient à l'arrière-plan, c'est le « je » ou le « moi ». C'est précisément ce moi qui persiste quand il se connecte aux objets perçus, même si ce n'est pas toujours évident.

L'image mentale pénètre dans la conscience soit de l'extérieur soit de l'intérieur. Les images externes sont formées par tout ce qui se trouve hors du champ de l'*antahkharana*, terme sanskrit signifiant littéralement « instrument interne ». C'est cet instrument cognitif interne (la conscience) qui éclaire le mental humain avec connaissance et sentiment. Sans l'*antahkharana*, tout ne serait que ténèbres et ignorance car rien n'existe pour le moi sans ce reflet sensoriel sur l'aspect objectif de la conscience. La perception humaine est limitée mais peut dépasser ses limites à l'aide de moyens technologiques ultrasensibles et de la faculté de conceptualisation. Notre connaissance du cosmos s'avère très limitée.

La concentration permet toutefois une maîtrise délibérée des sens au point de rendre inopérants autant la pensée que les rêves et le sommeil. Un tel état mental est distinct de l'inconscience du sommeil profond

lorsque le méditant est pleinement éveillé dans sa concentration. Ajoutant une quatrième dimension aux modes opératoires ordinaires du mental, la concentration donne naissance à un état extraordinaire appelé *turya* de pleine maîtrise des trois autres modes opératoires de la conscience que sont *jagrata* (éveil), *svapna* (rêve) et *sushupti* (sommeil). Cette concentration est en fait, étape après étape, l'objectif ultime de tous les yogis indépendamment de la voie suivie.

* Plutôt que d'utiliser le terme vague, inadéquat de méditation (pensée, réflexion, contemplation), l'auteur a choisi le terme « concentration » en référence aux trois étapes yogiques du contrôle mental que sont *dhâraṇa*, *dhyâna* et *samâdhi*. Le sens premier de l'expression « se concentrer » (fixer son attention, se recueillir, focaliser la pensée vers le centre) semble mieux correspondre au véritable mécanisme de la concentration mentale (Ndlr).