

LA CONCENTRATION

Ce terme, en Occident, laisse sous-entendre un effort, une tension de l'esprit.
C'est l'opposé dans la pratique du yoga.

« Focalisation », qui signifie se concentrer sur un point précis, serait plus conforme.
Focaliser les rayons du soleil sur le foyer d'une loupe donne une image plus juste de cette concentration yogique.

Pour réaliser une bonne concentration, il est donc impératif de commencer par se détendre pour être décrispé, détendu, calme et serein.
Ce n'est que sur un mental stabilisé, lorsque le déroulement des pensées est ralenti, qu'il est possible d'agir efficacement.

On n'arrête pas une voiture automobile roulant à 160 kilomètres à l'heure sur quelques mètres.
Il faut retirer le pied de l'accélérateur et laisser la vitesse se réduire, avant de pouvoir freiner avec efficacité, sans danger.

Il en est de même pour les pensées.
Ce n'est qu'après avoir ralenti leur débit qu'on peut agir efficacement sur leur cours.
L'attention est à améliorer.
C'est la base de toute concentration.

L'observation vient ensuite, qui est déjà une focalisation.
Dans cette approche de la concentration, la conscience joue un rôle primordial qui va crescendo.
C'est pourquoi la pratique de l'acte conscient, au quotidien, revêt une importance considérable.
Vivre le moment présent est la base de tout entraînement pour améliorer la concentration.

Avec l'attention, le développement des sens se réalise automatiquement.

Mais leur entraînement conscient accélère cette amélioration.

Parallèlement, le lâcher-prise doit être cultivé.

Plus la détente est profonde, plus la concentration est puissante, nécessitant de moins en moins d'effort.

C'est pourquoi, toute technique pour améliorer la concentration doit agir sur tous les plans de conscience.

Ainsi, on agit progressivement sur une surface de plus en plus petite, sur un point, sur l'infiniment petit.

Puis on dose l'effort de volonté qui devient successivement fort, moyen ou faible.

Comme toute perfection n'est jamais atteinte, on ne peut que s'approcher par un entraînement assidu, de la concentration maximale.

Celle-ci serait sur un point infiniment petit, avec tous les sens mobilisés au maximum dans un effort minimum « l'effort sans effort » et dans un lâcher-prise complet.

C'est impossible pour un être humain, et c'est sûrement bien ainsi.

Car ne serait-ce pas atteindre là une puissance considérable, atomique, à laquelle notre organisme humain ne pourrait résister ?

Souffle de vie par Roger Clerc

