

ATTENTION – OBSERVATION – CONCENTRATION

La dispersion de la pensée détruit rapidement notre personnalité. Le recentrage de nos facultés mentales est le moyen pour la reconstruire. (Dharana se traduit généralement par concentration).

L'image de la roue, employée à ce propos, nous fait comprendre ce qui se passe. Le moyeu autour duquel la roue tourne est fixe. Si nous sommes situés au moyeu nous sommes centrés, et de là pouvons joindre la jante de la roue qui tourne par les rayons qui convergent vers le centre. Mais si nous nous situons sur la jante, lorsque la roue tourne notre situation est scabreuse et notre position en équilibre difficile à conserver.

C'est en réalité ce que nous faisons lorsque nous nous dispersons, nous laissant entraîner dans le tourbillon de la vie, cherchant à atteindre tout à la fois, dans toutes les directions en dehors de notre centre.

Le premier remède est de nous recentrer dans le ventre. Là, se situe le centre de gravité du corps. Nous y retrouvons une respiration qui intéresse particulièrement le vital en nous.

Puis, nous reviendrons nous situer dans la tête, au volant de commande.

De là, il nous faut être attentif pour vivre consciemment le moment présent.

Etre présent au présent, c'est la pratique de l'acte conscient.

L'ACTE CONSCIENT

Toute pensée, toute image, naît d'une pulsion, d'une émotion, d'un désir, lesquels ont pour origine d'une part, les stimuli venant du monde de la forme dans lequel nous vivons, d'autre part, ce qui remonte de notre subconscient et de notre inconscient.

Ce dernier est à l'image de la partie immergée de l'iceberg, c'est-à-dire quelque chose de considérable ! On peut supposer que sont là mémorisés notre hérédité, notre

karma individuel, et notre karma collectif pouvant remonter aux temps les plus reculés de la vie sur terre.

La résultante de toutes ces forces nous pousse à agir. Ainsi nous sommes plus souvent agis plutôt qu'agissant en connaissance de cause.

Lorsque la pulsion arrive au plan de notre conscience. Elle se traduit alors par une image, une pensée, qui se manifestent à leur tour en paroles et en actes.

Pratiquer l'acte conscient, c'est être présent lorsque l'on agit, lorsque l'on prend un objet, lorsque l'on marche, lorsque l'on mange, etc.

Prenons l'habitude, chaque jour, de réaliser le plus possible des actes conscients. Cela deviendra très vite un jeu passionnant. L'acte devient précis, efficace et s'exécute ainsi avec un minimum d'efforts. En supprimant des gestes inutiles nous économisons du temps et de l'énergie nerveuse.

L'acte conscient est l'outil primordial pour entrer sur le chemin de la concentration.

L'ATTENTION

L'attention est le support de l'acte conscient. C'est véritablement le premier stade efficace pour amener à la concentration.

L'OBSERVATION

L'observation : c'est porter son attention sur un objet, une personne, un fait en utilisant consciemment ses sens.

On appréhende l'objet dans son ensemble, puis dans ses détails. Enfin on recherche sa caractéristique. Le mental est alors dans un état de réceptivité.

Le témoin que nous sommes, au centre de l'esprit, est à la fois l'observateur et l'objet l'observé. Lorsqu'une observation est bien conduite, l'objet est mémorisé avec un effort minimum. L'observation est le deuxième stade conduisant à la concentration.

LA CONCENTRATION

Si l'on fait converger les rayons du soleil sur le foyer d'une loupe, on concentre en un point l'énergie solaire.

De même, nous pouvons focaliser notre pensée sur le principe de toute chose. Nous emploierons la puissance de cette pensée à des fins utiles.

Quels sont les éléments à mettre en oeuvre pour concentrer la pensée ?

Ces éléments sont au nombre de trois :

1. La pensée dans sa forme ou pensée âkâshique.
2. Les sens subtils ou indriyas.
3. La volonté.

Dans un premier temps, nous les travaillerons séparément pour les améliorer.

Dans un second temps, nous les utiliserons simultanément et nous constaterons les progrès réalisés dans la concentration.

Le travail doit être progressif.

1. LA PENSÉE DANS SA FORME

Si l'on admet l'hypothèse d'une matière unique, entrant dans la composition de tout ce qui existe dans le monde de la manifestation, il doit être possible dans le volume de notre tête, de localiser une portion de cette matière primordiale. Cela constituerait la matière pensante.

Les savants actuels semblent faire crédit à cette conception d'une matière primordiale (âkâsha). D'après les yogis, le monde non-manifesté serait constitué uniquement d'une matière inerte, contenant en puissance, prâna composé de ses deux polarités, HA (+) et THA (-). C'est par une différence de potentiel entre ces deux éléments, provoqué par le catalyseur Amour, que se déclencherait le processus de la création; prâna dynamisant âkâsha.

Admettons cette hypothèse :

Situons-nous par la pensée, dans la tête, au centre de l'esprit, dans l'enveloppe du manomaya-kosha (corps du mental) (le Dharmakaya des Bouddhistes).

Nous sommes au bindu de l'esprit, centre d'où la pensée est émise. Il est question de cette pensée conçue comme portion de matière primordiale et que nous appelons pensée pure ou pensée âkâshique. De là, émanent aussi les sens subtils que nous désignerons sous le terme d'indriyas.

Nous sommes là, comme un témoin objectif, sans raisonner, sans juger, en observateur impartial. Nous avons réalisé une scission, une dualité entre notre moi et le reste qui nous constitue.

Il y a uniquement à vivre, dans la sensation, le moment présent.

A la question : "Qui suis-je ?"

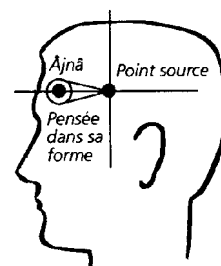
nous répondons : "je ne suis pas le corps, je ne suis pas le souffle, je ne suis pas le mental, etc. Je suis "moi", témoin de ce qui existe autour.

C'est « le petit moi », avec son ego, son ressenti, ses réactions. En pratiquant du yoga, l'adepte part à la découverte du « grand Moi », du « Soi » ... Au départ, il n'a connaissance que du mental analytique relié uniquement au monde de la forme. C'est le mental raisonneur et bavard.

Le premier acte, indispensable, est de se dissocier de ce monde de la forme et de cultiver l'objectivité en tant que témoin. Ensuite l'observateur utilise son esprit d'analyse. Il découvre la multiplicité pour retrouver l'unité en fin de parcours. C'est le processus de tout cycle manifesté dans le monde de la forme.

Du centre de l'esprit, de ce bindu point initial, jaillit donc la pensée dans sa forme et les sens subtils (les indriyas).

On situe également dans l'esprit ce sixième sens qui coordonne les cinq autres.



La concentration de la pensée dans sa forme consiste à réduire le volume pensée âkâshique, pensée pure, pour compresser la matière âkâshique. Plus le volume sera réduit, plus la pensée âkâshique sera compressée ; plus fort sera l'impact sur l'objet où la pensée est dirigée.

La concentration devient ici, une réalisation ressentie de façon concrète.

De cette conception découle

1. Le trataka : concentration de la pensée sur une surface plus ou moins importante.
2. L'ekagrata : concentration de la pensée sur un point. Les yogis précisent le volume de ce point : a) gros comme une tête d'épingle, b) comme une pointe d'aiguille, c) l'ekagrata peut-être poussé jusqu'à l'infiniment petit. Cela signifie que cette concentration de la pensée dans sa forme est sans limite.

Seule la pratique personnelle et le ressenti par la vibration de la matière primordiale peuvent rapidement faire réaliser des progrès. Il ne s'agit pas de comprendre, mais de « faire ».

