

Yoga Sûtra

La concentration et la méditation (dhâranâ - dhyâna)



Par Martyn NEAL

Le sixième et le septième aspect du yoga à huit parties (*ashtânga yoga*), sont en rapport avec le mental. Il s'agit d'états mentaux naturels : la concentration et la méditation n'ont rien de surnaturel ! La pratique du yoga vise à augmenter leur présence au quotidien et à renforcer leurs effets dans la vie du pratiquant. Avec le dernier aspect, que j'aborderai dans le prochain numéro d'Aperçus, ils sont décrits comme plus internes, plus intimes que les cinq premiers aspects, que j'ai traité dans les numéros 10, 11, 14, 15, 16, 17 et 18. Chaque partie s'adresse à un aspect spécifique de notre vie : relationnel, quotidien, corps, souffle, sens et mental. Or la transformation visée – une réduction des erreurs de perception et d'action et une augmentation des connaissances et de la clarté – ne s'opère que par la mise en place et l'entretien de l'ensemble des huit «membres» (*anga*). Voyons ces deux aspects, très intimement liés, qui concernent le mental.

La concentration (*dhâranâ*) consiste à fixer fermement (*bandha*) le mental (*citta*) dans un domaine (*desha*), dit le sûtra III, 1. Vous avez compris : il ne s'agit pas d'une mollesse de l'esprit ! L'emploi du terme *bandha* (utilisé dans l'appellation de techniques de verrouillage de zones énergétiques du corps en relation avec la respiration consciente) est fort et ne laisse pas de doute sur la nature volontaire de cette fixation de l'attention. Remémorez une occasion, qui vous est sans doute arrivée, quand vous étiez sur votre tapis de yoga et quelque chose avait éloigné votre esprit de la posture et de la respiration. Probablement, dès que vous vous êtes rendu compte de cette distraction, une voix interne s'est fait entendre : «allez ! re-concentre-toi». Vous étiez alors en train de consolider l'édifice

de l'attention. Je dis qu'il faut se réjouir quand cela arrive : vous «musclez» votre esprit !

J'insiste sur la question de choix conscient que caractérise *dhâranâ*. Si la concentration est un état naturel du mental, celui-ci va se concentrer sur telle ou telle chose à cause de stimulations, soit externes (j'entends un bruit dans la rue par exemple) soit internes (je me rappelle d'une course que je dois faire). Le choix, qui «muscle» l'esprit, impliquera forcément d'être conscient de «où j'ai la tête». De plus nous aurons parfois à résister à de très nombreuses stimulations d'autres sources pour rester investi dans ce que nous avons choisi, d'où l'emploi nécessaire de la volonté. Mais, de grâce, ne prenez pas ceci comme une injonction à ignorer tout sauf ce que vous faites à un moment donné. Pendant que vous pratiquez votre *prânâyâma* (respiration consciente) si votre enfant hurle soudainement, allez voir ce qui se passe – vous n'avez qu'à dire que vous avez choisi de changer d'objet de concentration...

Le terme *desha* signifie tout domaine ou objet. Il pourrait être lié aux sens, comme regarder un beau paysage au coucher du soleil, ou être conceptuel, comme une question politique ou philosophique. Il pourrait être simple, comme choisir entre un café

ou un thé, ou complexe, comme répondre à la question «pourquoi ma belle-mère a-t-elle réagi comme ça ?». Il pourrait être interne, comme la respiration ou une

émotion, ou externe, comme une conversation avec un ami. Et ainsi de suite... Tout peut être considéré comme un objet ou domaine de concentration. Pratiquer la concentration de l'esprit aiguise l'intellect, enrichit la mémoire et renforce le mental. Si la concentration demande de la volonté, la méditation ne peut fonctionner avec.

**Pratiquer la concentration de l'esprit
aiguise l'intellect,
enrichit la mémoire,
et renforce le mental.**

3

4

La méditation (*dhyânam*) est un flot paisible d'attention envers l'objet de concentration consciemment choisi. Elle ne se commande pas, comme une pizza ! L'esprit bascule de l'état de concentration à celui de la méditation en fonction de la capacité à lâcher la volonté qui fixe l'attention, sans pour autant affecter la concentration. Cette capacité grandie par l'application de l'ensemble des aspects cités plus haut. C'est comparable à une personne qui lâcherait la barre de son

bateau, sans que le bateau ne dévie de son cap. Un tel exploit n'est envisageable que si la mer est très calme et qu'il n'y a pas de vent. Il en va de même avec le mental, qui devrait être très calme et stable pour que la direction ou objet choisi ne varie pas, malgré le fait que la volonté s'éclipse de la scène.

Patanjali, dans sa définition de la méditation au deuxième sûttra du troisième chapitre, n'emploie plus le terme *citta* pour désigner le mental mais plutôt celui de *pratyaya*. Desikachar relève que ce mot évoque un mental plus « raffiné », avec moins de possibilités de perturbation ou d'erreur. Un mental où les conditionnements du passé seront moins susceptibles de dévier l'esprit de sa préhension simple et limpide de l'instant présent. Cet esprit plus pur est, dans cette situation (*tatra*), exclusivement (*eka*) en lien prolongé (*tânatâ*) avec l'objet de concentration. Le terme *ekatânatâ* confère à cette

interprétation de la méditation son ambiance de paix. Souvent comparé à un filet d'huile, qui coule, sans à coups, de manière continue, l'état de méditation est ainsi un flot paisible d'attention vers un objet. Il s'agit d'une relation approfondie avec quelque sujet ou objet choisi. Le passage de la concentration à la méditation peut être plus rapide qu'un claquement de doigts, ou alors ne pas s'opérer du tout. C'est en ce sens qu'il n'est pas possible de commander la méditation,



La méditation : le mental comme une mer calme



comme on peut faire pour la pizza ! La « tension » de la volonté de rester avec l'objet de notre choix peut nous empêcher d'être avec lui de façon plus profonde.

La méditation pourrait donc être définie comme « un état d'attention sans tension ». Notre réceptivité est accrue et nous découvrons dans l'objet des choses « cachées » ou subtiles, dont notre volonté empêchait la perception lorsque la concentration prédominait. Il m'arrive souvent d'employer une métaphore pour décrire cette situation : c'est comme si l'objet chuchotait dans notre oreille ses secrets intimes. Il s'agit d'un genre de complicité entre nous et l'objet de méditation, grâce à la qualité détendue de la relation. Cette qualité élève l'esprit et le rend accueillant. Si l'« objet » était une personne, cela se traduirait par une confiance réciproque.

Le mot *dhyânam* évoque également l'idée de la réflexion, le fait de penser. Méditer est lié à l'activité normale du mental, mais avec une qualité particulière. On peut trouver dans d'autres approches de la méditation une idée centrale qui serait la nécessité de « vider » l'esprit. Rendre l'esprit disponible correspond d'avantage au sens de la méditation dans le yoga. Telle que je l'ai comprise, en yoga, il existe deux états méditatifs distincts,

La méditation est un flot paisible d'attention envers l'objet de concentration consciemment choisi, comme un filet d'huile qui coule sans à coup.

et tous deux sont valables. L'un est caractérisé par la présence de tout le fonctionnement normal du mental (idées, souvenirs, imagination, connaissances, pensées, mots, images etc.) et l'autre est caractérisé par l'absence de ces éléments, comme un «vide». Les deux états sont toujours en relation avec un «objet» choisi. Ils ont également tous les deux la même qualité de lien, empreint de paix, avec l'objet. Je reviendrai dans un prochain numéro d'Aperçus plus en détail sur cette question. Ce que je voudrais mettre en évidence pour l'instant est que la méditation dans le yoga peut être avec réflexions, pensées, analyses et compréhension ou alors sans cela.



Comme si l'objet chuchotait dans notre oreille ses secrets intimes

Une autre idée que je voudrais évoquer tourne autour de notre rapport avec le temps. Lorsque le mental est engagé dans une attention paisible, qui rend plus profond la relation avec l'objet et ouvre à une compréhension élargie de celui-ci, nous vivons l'écoulement du temps différemment. En effet, nous pouvons avoir l'impression que «le temps s'est arrêté» ou au contraire qu'il s'est passé à une vitesse inhabituelle. Or, notre montre n'a pas changé d'allure ! C'est notre vécu de la rapidité ou de la lenteur du passage de temps qui a été modifié. Ceci est lié à la relation plus profonde avec l'objet qui donne une intensité et un plaisir qui sortent de l'ordinaire. On ne s'ennuie pas en méditation, et si l'on constate de l'ennui, c'est signe que, peut être, on n'est pas là où on se croyait...

L'état de méditation est indépendant de l'objet, bien que le choix de celui-ci pourrait rendre l'état plus aisé à atteindre. Par exemple, si vous détestez aller

au cinéma, mais vous adorez les mathématiques, vous avez plus de chance d'être dans un état méditatif avec un bon problème à résoudre que dans une salle obscure. Et inversement, si votre préférence se porte sur le septième art !

Enfin, l'état méditatif n'oblige pas d'être dans une activité physique particulière, même si celle-ci peut l'influencer. Un exemple flagrant est le marathonien. Tous les témoignages concordent, ils sont souvent dans un état méditatif. Alors que parfois le «méditant» qui s'assied pendant 30 minutes dans l'immobilité témoigne d'une «ébullition» mentale, quand ce n'est pas, à l'opposé, l'endormissement pur et simple ! Ceci étant dit, prendre un temps pour observer ce qui se passe dans le silence et l'immobilité est très salutaire, même sans résultats à prime abord satisfaisants. Il est donc bon de prendre ce temps. Mais il serait erroné de croire que la méditation ne concerne que ce temps privilégié. «Le quotidien comme exercice», comme le nommait si judicieusement Karlfried Graf Dürckheim, est un champ d'investigation méditatif sans fin et avec infiniment de relief !

Nous pouvons donc dire que, pour le yoga, il n'y a pas de méditation sans concentration. La volonté de consciemment poser son attention sur quelque domaine que se soit est un préalable nécessaire à une éventuelle transformation de cet état en méditation. Ce nouvel état peut être avec ou sans les pensées et le fonctionnement normal de la psyché. Si le basculement s'opère, la concentration reste, l'effort volontaire s'en va et le lien est autrement plus profond avec l'objet choisi. Des découvertes riches en découlent. Le rapport avec l'écoulement du temps se modifie. L'esprit est posé, paisible et clair.

Cela se passe tous les jours pour une grande majorité d'entre nous, sans référence au yoga. C'est naturel, normal, mais pas consciemment choisi.

C'est l'objet qui nous choisit, en quelque sorte et c'est positif sans l'ombre d'un

doute. Toutefois, l'entraînement que nous propose le yoga voudrait mettre d'avantage de conscience dans notre vie. Elle sera d'autant plus riche si nous avons en son sein de plus en plus de relations approfondies, assurées grâce à l'état de méditation que nous aurons cultivé.