

LE DEVELOPPEMENT DE L'ATTENTION

Introduction

Toutes les traditions du monde ont apporté et enseigné un modèle de l'être humain. La plupart ont décomposé sa constitution en divers enveloppes, véhicules, ou corps. Leur nombre varie de 3 à 5, 7 ou plus. La tradition judéo-chrétienne parle du corps, de l'âme et de l'esprit. L' Advaita Védanta parle de cinq « gaines », la gaine corporelle, la gaine d'énergie vitale, la gaine mentale, la gaine d'intellect, et la gaine de félicité (*Viveka-Shuda-Mani*), auquel il faut rajouter l'Âtman qui est au-delà des cinq gaines. L'enseignement théosophique contemporain enseigne la constitution septénaire de l'être humain. Toutes les traditions ont identifié un « principe pensant, ratiocinant » appelé Manas dans l'Hindouisme et le corps mental dans la Théosophie. Ce principe est un mode de fonctionnement de la conscience incarnée, dont le matériau de base est la pensée. C'est un processus très complexe en soi, qui s'inscrit à l'intérieur des autres enveloppes constituant nos corps, et interagit avec elles. Si l'on est très attentif à son mode de fonctionnement, on constatera qu'il s'agit d'un processus neutre. En effet, il consiste, à partir du réservoir de la mémoire, et des stimuli lui parvenant par l'intermédiaire des organes des sens, à créer son encyclopédie du savoir – cartographie et nommage (donner un nom) des données d'entrée. Ensuite, à partir de ce réservoir d'images mentales, il est capable de réaliser des associations, des déductions, des raisonnements basés sur des modèles de logique qu'il a lui-même construit par apprentissage et accumulation d'expérience. Le mode de fonctionnement de base du cœur numérique d'un ordinateur est très similaire dans sa logique de codage et de déduction. Le processus mental produit ainsi le contenu de la mémoire, ainsi que les pensées qui deviennent ensuite des paroles et des actes. Mais il se passe quelque chose à l'intérieur de ce processus, quelque chose qui va polariser les résultats du raisonnement mental pur, et le colorer avec une couche de peinture – le jugement de valeur. Ce phénomène est très subtil et, la plupart du temps, il passe inaperçu. Mais il impacte toutes nos paroles et nos actes. Il est donc important de l'identifier. Prenons n'importe quelle situation de vie humaine. A tout moment de l'existence de veille, c'est-à-dire en dehors du sommeil, des rêves et du sommeil profond sans rêves, nous sommes plongés dans un océan de sensations de tous genres, et nous sommes baignés dans une mer de souvenirs. Nous évoluons dans un univers sans cesse en mouvement, et nos sens captent toutes sortes de stimuli qui sont la plupart du temps inconsciemment perçus, analysés, classifiés, et présentés, ou plutôt capturés par ce que nous appelons notre personnalité qui, là aussi, de manière automatique, et sur la base de l'expérience mémorisée, va mettre une étiquette, un jugement de valeur sur l'information capturée. Ce jugement de valeur est en général assez binaire, même si des variations peuvent exister : j'aime ou je n'aime pas. Les critères de jugement sont eux aussi très complexes, à cause de la multitude des conditionnements auxquels la personne est exposée. La science du comportement, la psychologie de l'ego individuel et celle du subconscient collectif ont essayé d'apporter quelques réponses, mais le mystère reste entier tant que l'on ne dispose pas des clés d'interprétation, c'est-à-dire la connaissance de l'être humain dans son intégralité, incluant les interactions entre toutes ses enveloppes. L'acquisition de cette connaissance passe par un apprentissage qui inclut théories et pratiques. L'une de ces méthodes est le développement de l'attention que nous allons explorer maintenant. Mais avant, écoutons ce que Krishnamurti dit à propos de la pensée, incarnation du mental polarisé par l'ego :

« Quel rôle a donc la pensée dans la vie, dans l'existence ? Elle a un rôle logique , sain, efficace lorsque le savoir est un instrument, est utilisé sans ingérence du « moi ». Le « moi » qui dit : « En tant que scientifique, je suis meilleur que lui », ou : « Je suis un meilleur gourou que celui-là. » Le savoir lorsqu'il est mis à contribution sans intervention du « moi », qui n'est qu'un produit de la pensée, qui crée une division entre vous et moi, ce savoir devient alors la chose la plus extraordinaire qui soit car il peut amener un monde meilleur, une meilleure organisation du monde, une meilleure société. Notre savoir

est suffisant pour créer un monde heureux où nous aurions tous de quoi manger, nous vêtir, nous loger, où il n'y aurait plus de guettos, mais cela nous est refusé car la pensée a opéré en elle-même un clivage entre « moi » et « vous », mon pays et le vôtre, [. . .] .

La pensée a donc, sous forme de mémoire, souvenir, imagination, conception, un rôle logique et sain à jouer, mais elle ne doit jamais s'immiscer dans la relation. Si vous percevez cela – non pas au niveau logique, verbal, non pas dans le sens où « je serai plus heureux si je fais cela », non pas au travers de mots, de l'imagination, de formules -, si vous percevez cette vérité, vous avez réussi. Et le conflit s'efface aussi naturellement que le fruit mûri sur l'arbre. »

Le Développement de l'Attention

L'enseignement initial du Bouddha, que l'on trouve dans le Canon Bouddhique Pali, intègre la pratique du développement de l'attention comme une pratique primordiale et essentielle pour l'atteinte du but qu'est la libération de la ronde des renaissances (*Hinayana*) ou bien la renaissance en tant que Bodhisattva pour aider les autres dans cette quête de libération (*Mahayana & Vajrayana*). Plusieurs sutras présentent cette pratique, et de nombreux commentaires viennent en compléter l'étude.

Les principaux sutras sont :

- le Mahâsatipatthâna Sutra – Le Grand Discours sur l'Etablissement de l'Attention, que l'on trouve dans le Dîgha Nikâya (Série des Longs Discours du Bouddha)
- Le Satipatthâna Sutra – L'Etablissement de l'Attention, que l'on trouve dans le Majjhima Nikâya (Série des Discours Moyens du Bouddha)
- Le Satipatthânasamyutta – Discours en relation avec l'Etablissement de l'Attention, que l'on trouve dans le Samyutta Nikâya (Série des Discours Connectés du Bouddha)
- L' Anuruddhasamyutta – Discours en relation avec Anuruddha, que l'on trouve dans le Samyutta Nikâya (Série des Discours Connectés du Bouddha)
- Le Salâyatanasamyutta – Discours en relation avec les Bases des Six Sens, que l'on trouve dans le Samyutta Nikâya (Série des Discours Connectés du Bouddha)

Une traduction en français existe - Satipatthâna – Le cœur de la méditation bouddhiste, Nyanaponika Thera, (1983 Jean Maisonneuve)

Nyanaponika Thera présente cette pratique comme simple, efficace, et praticable partout : « *Le développement systématique de l'Attention juste, tel que l'enseigne le Bouddha dans son Discours sur Satipatthâna, fournit encore la méthode la plus simple et la plus directe, la plus profonde et la plus efficace pour l'entraînement et le développement de l'esprit, pour ses tâches et problèmes quotidiens ainsi que pour son but le plus élevé : la délivrance inébranlable de l'esprit de la convoitise, de la Haine et de l'Ignorance.*

...Cet ancien Établissement de l'Attention est aussi praticable aujourd'hui qu'il y a 2500 ans. Il est aussi praticable dans les pays d'Occident que dans ceux d'Orient ; au milieu de l'agitation de la vie aussi bien que dans le calme de la cellule du moine. »

La compréhension juste de cette pratique demande, comme pour toute pratique, la connaissance du contexte philosophique qui sous-tend cette tradition. Les notions de base du Bouddhisme sont les quatre vérités : l'existence de la souffrance, les causes de la souffrance, la cessation de la souffrance, et le chemin qui mène à cette cessation. La tradition bouddhiste a développé ces quatre vérités, et a identifié la racine de la souffrance dans l'ignorance, l'illusion du soi, qui crée le mental avide de plaisirs, résultant en une accumulation de karma qui alimente la ronde des renaissances.

L'impermanence règne en maître absolu là où nous aimerions voir de la pérennité. Un exemple : en ce moment, des sommes colossales sont investies par quelques milliardaires de l'autre côté de l'Atlantique pour développer des techniques de génie génétique visant à stopper le vieillissement des cellules du corps afin d'atteindre l'immortalité dans ce corps.

Tous les concepts de la philosophie du Bouddha sont en général assez mal perçus, notamment en Occident, car dérangeants, contraires à la culture judéo-chrétienne et aux idéaux des sociétés modernes plongées dans l'ouragan du consumérisme sans limites et du développement du matérialisme scientifique.

Si l'on peut assez facilement « oublier » l'impermanence, le karma, la réincarnation, on ne peut pas nier la souffrance car elle accompagne chacun et chacune d'entre nous dans son chemin de vie, avec plus ou moins d'intensité selon les phases. Comprendre la cause-racine de la souffrance est l'unique voie vers sa cessation. Et c'est là que les difficultés commencent... car le fait de comprendre implique la présence d'un acteur (celui qui veut comprendre), et surtout une approche, des outils, des méthodes éprouvées et efficaces pour une vraie compréhension de la réalité. L'acteur est la conscience incarnée, et Satipatthâna est l'une de ces méthodes.

La démarche de Satipatthâna s'articule autour de trois phases : connaître – former – libérer. L'Attention Juste, qui est au cœur de cette pratique va permettre de mettre en œuvre ces trois axes.

Qu'est-ce que l'attention ? Quelque chose de très simple à comprendre et à mettre en œuvre. L'attention est une des fonctions de base de la conscience.

Observons ce processus. Prenons un cas simple : un stimulus généré par un ou plusieurs organes des sens qui auront été excités par un phénomène extérieur à la personne. La conscience va être éveillée par cette arrivée d'informations et va sortir de son état subconscient pour se diriger vers cette stimulation. On parlera d'attention germinale ou initiale. C'est la première apparition de la conscience depuis son domaine inconscient. Cela se produit en permanence au cours de chaque seconde de notre état de veille. Ensuite, si l'impact du stimulus est suffisamment fort, une focalisation de la conscience sera faite sur tous les détails de la perception afin d'en affiner le contenu. Puis, se déroule une opération de comparaison avec les contenus mémorisés, permettant d'identifier si la perception fait partie des objets connus dans la mémoire. Si c'est bien le cas, il y aura identification avec un des objets catalogués. Si ce n'est pas le cas, un nouvel objet mental sera créé. En même temps, la relation entre l'observation et l'observateur sera évaluée. Elle sera par nature subjective car colorée par tout le contexte présent et passé de la conscience incarnée. Ceci débouchera inévitablement sur un jugement de valeur accroché à cette image mentale, suivi d'actions ou plutôt de réactions le plus souvent de façon automatique.

Ceci est le mode de fonctionnement normal de la plupart des êtres humains. L'objectif de la pratique de Satipatthâna est de passer de ce stade, l'attention, à l'Attention Juste, qui vise à restaurer la perception initiale, nettoyée de toute la subjectivité qui s'y est attachée. C'est une étape indispensable avant de soumettre la perception à l'analyse critique par rapport à l'impermanence, la souffrance et l'absence de soi.

L'Attention Juste est le septième facteur du Noble Sentier Octuple conduisant à la cessation de la Souffrance.

Elle est le premier des sept facteurs d'éveil¹. Elle constitue la base du développement des six autres qualités (*paramita*). Elle est l'une des cinq Facultés des Sens (*indriya*). Elle est quadruple dans son application : elle est dirigée vers le corps, les sensations, l'état d'esprit du moment présent et les

1 La Pleine Attention, la Connaissance des Dharmas, l'Energie, le Ravissement au-delà du Monde Quotidien, la Clarté et la Tranquillité, la Concentration, l'Equanimité

objets mentaux de la conscience.

Selon Nyanaponika Thera, « *L'Attention Pure est la connaissance claire et entière de ce qui nous arrive réellement, à nous et en nous, dans les moments successifs de la perception. Elle est appelée pure parce qu'elle ne s'applique qu'aux simples faits d'une perception telle qu'elle se présente, soit par les cinq sens physiques, soit par l'esprit qui, dans la pensée bouddhique, constitue le sixième sens. Lorsqu'elle se fixe sur l'impression sextuple des sens, l'attention est limitée à un simple enregistrement des faits observés, sans y réagir par un acte, une parole ou une remarque mentale qui peut concerner une référence à soi, un jugement de valeur ou une réflexion.* »

Pour percevoir la Réalité, il est nécessaire de bien comprendre le processus, et l'ayant compris, de mettre en pratique les méthodes qui vont permettre de « nettoyer » l'image que nous nous faisons de la Réalité. De la même manière qu'une observation au microscope exige un travail de préparation minutieux visant à débarrasser le spécimen de toute impureté, l'Attention Pure nettoie l'objet de l'investigation en le débarrassant de tout ce qui ne lui est pas propre.

Le secret de l'opération tient en un seul mot : RALENTIR.

Ralentir le processus de perception/identification/catégorisation/jugement de valeur.

« *C'est parce que l'Attention Pure voit les choses sans les habituels jugements aux effets limitatifs et nivelant qu'elle les voit toujours neuves, comme si c'était pour la première fois : il arrivera donc, avec une fréquence progressive, que les choses auront quelque chose de nouveau et de précieux à nous révéler* » - NT

Une des premières révélations de cette démarche peut être une véritable prise de conscience non mentale de l'Impermanence. Nous connaissons le concept de changement permanent, mais nous ne l'aimons pas beaucoup car il nous déstabilise en ôtant ce sol si solide dont nous avons besoin pour vivre sereinement. Nous évoluons dans un océan d'énergie animé d'un mouvement incessant. Aucune structure n'est statique, contrairement à notre compréhension. Cela peut avoir un effet terrorisant, alors notre mental construit tout un ensemble de structures fixes, figées, qui nous donne une base sécurisée intellectuellement pour fonctionner, mais qui nous éloigne de la Réalité. La pratique de l'Attention Pure peut être une fenêtre d'observation sur cet océan d'énergie.

(Regardons maintenant dans le détail les modes de mise en œuvre de cette pratique)

La méthode pratique de l'Attention Pure porte sur quatre objets : le corps, les sensations, l'état d'esprit et les contenus mentaux.

La contemplation du corps

Attention sur la respiration

La pratique commence par l'Attention sur l'inspiration et l'expiration. Beaucoup de techniques yogiques ont été développées autour de la respiration, mais cette pratique n'est pas un exercice de respiration (*pranayama*), c'est un exercice d'attention autour de la respiration, une tranquille et simple observation du mécanisme physiologique, sans effort ni rigidité. Aucune modification du rythme respiratoire n'est provoquée, mais le simple fait d'observer régulièrement ce cycle naturel va amener une régularisation du rythme et cette respiration va induire un calme mental. La respiration est indissociable de la vie humaine. Elle est donc active de manière permanente et automatique, non volontaire. Et nous l'oublions la plupart du temps. C'est une opportunité sans cesse répétée pour développer l'Attention. Chaque instant qui n'est pas encombré par le mouvement incessant de nos pensées peut être consacré à cette pratique. C'est une occasion d'écouter l'intérieur de nous-

mêmes et de calmer l'agitation du physique et du mental. C'est aussi la porte d'entrée vers la concentration et la méditation, qui sont les étapes ultérieures du développement spirituel. La tradition bouddhique dit que « *l'Attention sur la respiration occupe la première place parmi les différents sujets de méditation. Elle a été, pour tous les Bouddhas et saints disciples, la base de leur atteinte du But et de leur bien-être ici et maintenant.* »

Attention sur les Postures du Corps

Depuis le réveil du matin jusqu'à l'endormissement du soir, notre corps est animé de manière incessante par une quantité de mouvements de tous ses composants. Nous avons déjà tous les processus physiologiques pilotés sans l'aide de notre conscience – heureusement pour nous. Puis, tous les mouvements induits volontairement dans le cadre de nos activités de veille. Regardons un instant la multitude et la complexité de ces mouvements dont nous n'avons le plus souvent pas conscience : le battement des cils des yeux, le fait d'avaler sa salive, le mouvement des yeux, et tous les mouvements du corps en toutes circonstances. Sans parler des opérations beaucoup plus complexes que nous pratiquons de manière automatique : se nourrir, marcher, conduire un véhicule,... L'Attention est la plupart du temps absente. Nous sommes tellement absorbés dans nos processus de pensée générés par notre mental surexcité que nous avons perdu le contact avec le reste de nous-même. Ce que propose la pratique de l'Attention sur les Postures du Corps, c'est de restaurer cette relation en augmentant la prise de conscience de la conduite du corps. Diriger l'attention sur la posture va automatiquement ralentir les mouvements, permettre la prise de conscience des distorsions inutiles et les corriger, évitant une fatigue inutile. Cela va aussi réduire le mouvement brownien de l'océan déchaîné des pensées, en concentrant son attention sur le corps. Enfin, c'est un moyen d'observer le corps comme un témoin externe de manière objective et ainsi permettre à l'habituelle identification du soi avec le corps de commencer à se dissoudre.

Autres Attentions sur le Corps

D'autres exercices sont proposés, tels que la Compréhension Claire appliquée à toutes les fonctions et mouvements du Corps : regarder, manger, boire, parler, demeurer silencieux, s'étendre, s'habiller,...

La contemplation des parties du Corps est aussi une pratique de visualisation de tous les composants du corps, depuis le squelette jusqu'à tous les systèmes de régulation, en passant par les organes. Cette pratique peut être utile pour neutraliser un attachement fort pour son propre corps.

Enfin, la dissection du Corps se continue jusqu'aux Éléments constitutifs de base du corps, toujours afin de rompre l'apparente densité et substantialité du Corps.

Nyanaponika Thera : « *Dans l'approche bouddhiste, la mortification du Corps n' a pas lieu d'être. L'utilisation de l'Attention Pure conduit à un détachement du Corps, né de l'observation de sa nature et de la vraie compréhension de celle-ci. Au-dessus des extrêmes de la mortification et de la sensualité se trouve le Sentier Moyen, la Voie simple ; réaliste et incoercible de l'Attention et de la Compréhension Claire, qui apporte la maîtrise et la liberté. Et même si le corps succombe à la maladie et à la souffrance, la sérénité de son esprit n'en sera pas affecté.* »

La contemplation des sensations

Dans la psychologie bouddhique, la Sensation (*vedanâ*) peut être agréable, désagréable ou neutre ; elle peut être d'origine physique ou mentale. Elle est différenciée de l'émotion qui est un facteur mental beaucoup plus complexe. Dans la logique de la Production Conditionnée de toute chose (*pratityasamutpada*), la Sensation est générée par l'Impression Sensorielle, et elle génère elle-même le Désir qui renforce la Saisie.

C'est un point crucial dans l'Origine Conditionnée de la Souffrance, car, si recevant une impression sensorielle on est capable d'interrompre la chaîne de réaction automatisée à la phase de la Sensation, alors on a la capacité de décider de l'attitude ou de l'action à adopter. L'objet de la Compréhension Claire sera alors une Sensation agréable, ou désagréable, ou neutre. Cet arrêt sur image pourra aussi donner l'opportunité à cette Sensation de s'atténuer ou de disparaître avant notre réaction. Faire le simple constat : « Ceci est une sensation agréable, désagréable ou neutre, comme beaucoup d'autres, et rien de plus ! » sans se laisser emporter par les émotions ou les réactions automatiques de l'ego, peut contribuer à amener ou ramener un équilibre intérieur. Le fait d'enregistrer simplement la nature des sensations qui viennent de naître aura beaucoup plus d'influence que les mécanismes traditionnels de la condamnation et de la répression.

La contemplation de l'état d'esprit

La même technique d'observation que pour les deux précédentes contemplations est utilisée : un enregistrement factuel de l'état d'esprit au moment de la perception sensorielle et de l'apparition de la Sensation. Ici, nous essayons d'identifier l'état d'esprit, l'humeur, le « mood » dans lequel nous nous trouvons. Il peut être avec ou sans désir, haine, illusion ; il peut être concentré ou non concentré, distrait,...

Ce constat immédiat, sans réflexion complémentaire, cette confrontation instantanée, sans introspection, avec l'état d'esprit du moment nous donne une vision de nos modes d'être et peut nous fournir de précieuses indications pour la compréhension de nos comportements instinctifs. Il s'agit d'être honnête avec nous-même, ce qui est indispensable au progrès intérieur et à la santé mentale. Nous pouvons reconnaître que nous sommes en colère, impatient, frustré, aigri, envieux,... ou bien calme, aimant, empli de compassion,... sans y rajouter un jugement de valeur. Cette observation de soi a du mal à s'arrêter au stade du constat, car, immédiatement se met en route tout un ensemble de défenses initiées par l'ego pour justifier tout état d'esprit non conforme à la « normalité » définie par la société civile et religieuse, les relations familiales, professionnelles et autres, et surtout l'image que souhaite donner l'ego aux autres. L'auto-justification est la maladie la plus répandue dans nos comportements. Il est temps de s'arrêter un peu, de faire le constat, et ... pas plus.

Cette méthode de contemplation de l'État d'Esprit permet aussi une auto-évaluation des progrès générés par la pratique. Moins de désirs intenses, moins de colère, plus d'attention envers l'autre, plus de compassion seront des signes encourageants.

La contemplation des contenus mentaux

Dans cette quatrième et dernière Contemplation, l'enseignement du Bouddha propose d'orienter l'Attention Juste sur les objets mentaux qui sont aussi les thèmes principaux de la Pratique de la Doctrine :

- les Cinq Obstacles : le désir des sens, la colère, la torpeur et la langueur, l'agitation et le remords, et le doute.
- Les Cinq Agrégats d'Attachement : la Forme, les Sensations, la Perception, les Formations Mentales et la Conscience.
- Les Six Sphères des Sens Intérieures : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit, ainsi que les Six Sphères des Sens Extérieures : la forme visible, la forme audible, la forme olfactive, la forme gustative, la forme tactile et les objets mentaux
- Les Sept Facteurs d'Eveil (voir note 1)
- Les Quatre Nobles Vérités

Comme pour les trois premières contemplations, il est recommandé une simple identification des contenus mentaux correspondant à ces catégories, ainsi qu'une association d'idées avec l'antidote de chacun des obstacles, sans élaboration, sans jugement de valeur. Par exemple, pour les cinq Obstacles : « Oui, la colère est présente, et l'antidote de la colère est la patience. » C'est tout. Cela évite l'inévitable intervention de l'ego qui tient à tout contrôler.

L'objectif de cette Contemplation est de faire le lien, de rapprocher l'observation attentive de nos expériences de vie avec les concepts principaux de la philosophie du Bouddha, afin d'en comprendre l'essence et la réalité.

Nyanaponika Thera nous dit : *« De cette façon, on pourra s'approcher davantage du postulat que la vie doit devenir une avec la pratique spirituelle et la pratique devenir la vie dans sa plénitude. Ainsi le monde de l'expérience commune, qui est si loquace lorsqu'il s'agit de la saisie ou du rejet physique et mental, mais muet quand à la langue de la vision intérieure libératrice, deviendra de plus en plus 'articulé' et évocateur en ce qui concerne la voix éternelle du Dharma... »*

On peut considérer tout le discours sur l'Établissement de l'Attention comme une instruction compréhensible théorique et pratique pour la réalisation de cette vérité libératrice, Anattâ, ayant les deux aspects d'absence d'ego et de vide de substance. La direction que fournit Satipatthâna amènera non seulement à une connaissance profonde et complète de cette vérité, mais aussi par une démonstration visible au moyen des divers exercices, à sa visualisation immédiate qui seule transmet le pouvoir de transformer et de transcender la vie. »

Toute le contenu de cette approche peut cependant apparaître froidement intellectuel, sec et ennuyeux, négligeant la culture du cœur. C'est souvent le cas avec la lecture des traités de la doctrine (*sutra*). C'est pour cela qu'il est important de positionner cette démarche au sein de l'enseignement du Bouddha qui fait de la culture du cœur le moteur de toute démarche spirituelle. Il l'a exprimé en parlant des quatre États Sublimes ou des Divines Demeures de l'Esprit que sont l'Amour bienveillant, la Compassion, la Joie sympathique et l'Équanimité. Un amour bienveillant, désintéressé et sans limites est la base des trois autres qualités et de tout effort pour ennoblir l'esprit. L'un des objectifs principaux de l'Attention est de veiller à ce qu'aucune action, parole ou pensée ne vienne blesser l'esprit d'amour bienveillant illimité. Le Bouddha l'a lui-même exprimé ainsi :

« Je me protégerai moi-même avec cette pensée : on doit cultiver l'Établissement de l'Attention. En se protégeant soi-même, on protège les autres ; en protégeant les autres, on se protège soi-même. Et comment protège-t-on les autres en se protégeant soi-même ? Par la pratique répétée de l'Attention, par son développement méditatif et par son application fréquente. Et comment se protège-t-on soi-même en protégeant les autres ? Par la patience, par une vie non-violente, par l'amour bienveillant et la compassion ».

Satipatthâna, dans sa simplicité commence avec très peu de chose : avec l'une des fonctions les plus élémentaires de l'esprit, l'attention, ou attention initiale. Celle-ci est en effet si proche et si familière que tout homme, s'il le veut vraiment, peut entamer une démarche par ce chemin. Et tout aussi familiers sont les premiers objets de cette attention : ce sont les tâches et les petites activités de la vie quotidienne. Et ces petites choses de la vie quotidienne deviendront des maîtres de grande sagesse qui pourront aider dans la compréhension de la Réalité. L'école de la vie reste le meilleur des enseignements. Il peut être utile de lire les manuels comme ce traité pratique, même si certains, rares, peuvent s'en passer. L'objectif est de se débarrasser de toutes les couches mentales qui compliquent et obscurcissent la vision. Restaurer la simplicité et le naturel dans un monde très complexe et très tourmenté.

Bien entendu, au début, cela va ressembler à un cauchemar : nous sommes tellement habitués, conditionnés dans nos automatismes, que les premiers arrêts sur images vont être déroutants. Nous aurons vraiment besoin de ralentir notre gestuelle pour pouvoir l'observer. Nous constaterons alors un nombre considérable de mouvements automatisés qui sont des réponses programmées aux situations qui nous environnent. Le flux des mécanismes stimulus-perception-sensation-conceptualisation-état-d'esprit-jugement-de-valeur va ressembler à un torrent de haute montagne au moment de la fonte des neiges. Et l'émergence des pensées fera penser au périphérique parisien aux heures de pointe.

L'important est d'essayer, tranquillement, et de regarder ce qui se passe. Sans perdre de vue notre vraie motivation. Voulons-nous vraiment comprendre la vie, la Réalité, ou bien sommes-nous à la recherche d'une autre distraction ? L' Attention Juste peut aussi nous aider à répondre à cette question.

La pratique

La pratique rigoureuse de la méditation selon la méthode Satipatthâna est enseignée dans des monastères bouddhistes où laïcs et religieux se côtoient. Les sessions durent en général de un à deux mois pendant lesquels ceux qui méditent ne s'engagent ni à lire, ni à écrire, ni à aucun travail autre que la méditation et les activités de vie quotidienne. Ils s'abstiennent de nourriture solide après l'heure de midi.

Le premier préliminaire de la démarche est la recherche d'une posture physique stable, confortable et sans raideur. Il existe plusieurs variantes de la posture du lotus qui reste un challenge pour beaucoup d'Occidentaux. Celle recommandée est « la posture confortable » (*sukhâsana*), les deux jambes fléchies placées également sur le sol. Il est essentiel que les genoux reposent fermement et sans effort sur leur support. Dans cette posture, il n'y aucune tension des membres.

Le second préliminaire sera l'attitude mentale qui plonge le pratiquant au cœur de sa démarche, soit spirituelle, soit de recherche. Le bouddhiste récitera la triple prise de refuge, le laïc formulera un engagement personnel altruiste comme :

« La route est clairement indiquée,

Que ce que je gagne m'apporte le bonheur, à moi et à tous les êtres.

L'esprit apporte tout le bonheur et le malheur. Pour vaincre le malheur

J'entre maintenant dans le Sentier de l'Attention.

Que ce que je gagne m'apporte le bonheur à moi et à tous les êtres ! »

Le programme de la pratique se déroule tout le jour, du matin au soir, pendant lequel l'attention doit être présente de manière permanente dans toutes les activités et situations. Comme cela est quasi impossible au début, l'on commence par centrer l'attention sur les quatre Postures – marcher, se tenir debout, être assis et être allongé. Cela signifie être pleinement conscient de la posture adoptée, de tout changement, y compris l'intention qui précède le changement, de toute sensation liée à la posture, et de toute sensation de gêne ou d'aise. La pratique peut ensuite être étendue à toutes les activités de routine, comme s'habiller, se laver, manger, etc. Ce faisant, on va donc parcourir les quatre Contemplations.

Exemple : Je me réveille le matin. Je prends conscience de ma position allongée à l'aide du toucher (conscience du Corps), j'ai mal au dos (conscience des Sensations)... et cela m'irrite (conscience de l'État d'Esprit). Je constate que l'irritation est un obstacle et que son antidote est la patience (conscience des Contenus Mentaux)... et je me rendors.

Le maintien de l'attention sans interruption, ou du moins sans interruption inobservée, sera le but recherché.

Les postures statiques peuvent générer des sensations déplaisantes ou de la fatigue permanente.

Dans ces cas, le Développement de l'Attention peut se poursuivre dans la pratique de la marche attentive. Dans cet exercice, l'Attention se portera sur le mouvement de la marche, en décomposant chacun des gestes du corps. La marche étant une suite de déséquilibres contrôlés, il sera intéressant d'observer la cinématique des éléments du corps. La marche sera naturellement très lente, comme dans une séquence de film au ralenti, pour pouvoir être conscient de tous les mouvements, toutes les sensations, toutes les pensées qui surgissent.

Durant ces pratiques, surtout au début, l'irritation, l'ennui ou le découragement vont survenir, surtout si la démarche a été entreprise par curiosité. Mais ils seront détectés par l'Attention sur l'État d'Esprit et considérés comme des objets de l'attention, pas plus. Le Maître de Méditation prodiguera alors ses conseils face à ces situations : « *comme on ne peut éviter la multiplicité des objets de pensée dans la vie ordinaire, ni les souillures comme la convoitise, l'aversion, etc., il est important de faire face à ces pensées et ces souillures et d'apprendre à les traiter* ». En fait, ces interruptions ou diversions dans la pratique sont eux-mêmes pris comme sujets d'exercice, et leur traitement fait partie de la pratique. De même avec les interruptions venant de l'extérieur. Bruits, odeurs, senteurs, sensations tactiles, qui vont venir perturber la concentration sont instantanément intégrés comme exercice dans le déroulé de la pratique.

Ce processus d'entraînement de l'Esprit amène progressivement une stabilité dans l'Attention, une prise de recul et une meilleure compréhension de nos modes de fonctionnement. Il installe aussi un meilleur équilibre, une plus grande capacité de concentration, un calme mental et la capacité de mieux comprendre la Réalité dans laquelle nous évoluons.

Pour conclure, revenons vers le cœur de la philosophie bouddhique en écoutant l'un des grands maîtres du bouddhisme tibétain du siècle dernier² :

« L'esprit est ce qui crée le samsara et le nirvana. Pourtant, il n'a rien de spécial, il n'est que pensées. Dès que vous reconnaîtrez la vacuité des pensées, elles perdront le pouvoir de vous égarer. Mais aussi longtemps que vous les tiendrez pour réelles, elles vous tourmenteront sans merci, comme elles l'ont fait tout au long de vos vies précédentes. Pour parvenir à maîtriser l'esprit, vous devez connaître ce qu'il faut faire et ne pas faire, puis, avec une grande vigilance, constamment vérifier vos actes, vos paroles et vos pensées.

L'esprit est de passage dans le corps comme un visiteur dans une maison. A travers le corps, c'est lui qui est conscient des formes, des sons, des saveurs, des sensations. Quand l'esprit s'en va, le corps devient un cadavre. Il ne se soucie plus du beau et du laid, des injures et des louanges. IL ne se réjouit pas d'être habillé de brocard ni ne souffre d'être incinéré. En tant que tel, le corps est un objet peu différent de la terre ou des pierres. Quand le corps et l'esprit se séparent, la parole, qui se trouvait quelque part entre les deux, disparaît elle aussi, comme s'évanouit un écho. Du corps, de la parole et de l'esprit, c'est donc bien l'esprit qui compte et c'est lui qu'il convient de transformer en pratiquant le Dharma.

Grâce à la connaissance directe de la vacuité de l'esprit, la saisie mentale cesse et l'illusion perd de son emprise. »

Le Bouddha enseigna qu'il existait deux sortes de méditation, celle du chien et celle du lion. Si on lance un bâton à un chien, il court après le bâton, mais si on lance un bâton à un lion, il se retourne contre le lanceur. On peut jeter autant de bâtons que l'on veut à un chien, mais un seul à un lion. Poursuivre une à une les pensées qui nous envahissent à l'aide des antidotes est une tâche sans fin. C'est la réaction du chien. Mieux vaut suivre l'exemple du lion et chercher la source des pensées : **la conscience éveillée et vide**, dans laquelle les pensées se succèdent comme des ondes à la surface

2 Dilgo Khyentsé Rinpoché

d'un lac, est l'immuable simplicité primordiale. Demeurez dans cette continuité inaltérable.

Bibliographie

- Mahâsatipatthâna Sutta – The Greater Discourse on the Foundation of Mindfulness, Dîgha Nikâya (Longs Discourses of the Bouddha) – Wisdom Publications, 1996 - ISBN 0-86171-103-3
- Satipatthâna Sutta – The Foundations of Mindfulness, Majjhima Nikâya (Middle Length Discourses of the Buddha) – Wisdom Publications, 2009 – ISBN 0-86171-072-X
- Satipatthânasamyutta – Connected Discourses on the Establishments of Mindfulness, Samyutta Nikâya (Connected Discourses of the Buddha) – Wisdom Publications, 2000 – ISBN 0-86171-331-1
- Anuruddhasamyutta – Connected Discourses with Anuruddha, Samyutta Nikâya (Connected Discourses of the Buddha) - Wisdom Publications, 2000 – ISBN 0-86171-331-1
- Salâyatanasamyutta – Connected Discourses on the Six Senses Bases, Samyutta Nikâya (Connected Discourses of the Buddha) - Wisdom Publications, 2000 – ISBN 0-86171-331-1
- Satipatthâna – Le cœur de la méditation bouddhiste, Nyanaponika Thera, 1983 Jean Maisonneuve – ISBN 2-7200-0999-7
- Satipatthâna Sutta Commentary – The way of mindfulness, Soma Thera, 1941, Buddhist Publication Society – ISSN 0068-3345
- La Respiration Essentielle – Notre rendez-vous avec la vie, Thich Nhat Hahn, 1988, Editions Albin Michel – ISBN 978-2-226-08540-5