

L'ATTENTION

La méthode de pratique de l'attention a été découverte par le Bouddha. Il l'a pratiquée lui-même, en obtint les meilleurs résultats et pendant 45 ans l'enseigna.

L'attention - Sati - est comme un gardien. Quand le gardien est présent personne ne peut pénétrer. Aussi, tant que l'attention est présente aux portes de nos sens, notre esprit reste pur. Aucun état mental négatif ne peut pénétrer dans notre esprit. Quand nous perdons notre attention et que nous ne sommes plus attentifs, toutes les impuretés mentales s'infiltrent dans notre esprit. Être attentif est la seule façon de garder notre esprit pur, c'est d'ailleurs un des huit facteurs du noble octuple sentier et le seul moyen pour purifier son esprit.

Il y a l'attention au corps, aux sensations, à la conscience et aux objets. Il y a sept bénéfiques à pratiquer l'attention : la purification de l'esprit, surmonter la peine et le chagrin, la disparition des douleurs physiques et mentales, l'entrée sur le bon chemin et la réalisation de Nibbana.

Il ne peut y avoir deux objets en même temps dans l'esprit. Étant donné qu'il ne peut y avoir qu'un seul objet dans l'esprit, nous pouvons surmonter tout ce qui nous fait souffrir par l'attention, car quand l'attention est présente dans notre esprit, il ne peut y avoir un second objet, c'est-à-dire la colère, la tristesse, l'attachement, etc...

Quel que soit notre état d'esprit, nous devons lui faire face par l'attention, nous devons essayer d'y être pleinement attentif. Quand l'attention est vraiment forte, qu'elle est fermement établie, tout disparaît. L'attention a la caractéristique de pénétrer l'objet profondément, elle n'est jamais superficielle, elle ne perd pas l'objet de vue, elle ne l'oublie pas. Nous devons être attentifs à chaque objet dans l'instant présent. Nous devons observer ce qui se présente à nous, sans choisir, de façon très énergique pour voir clairement les choses.

Lorsque le Bouddha s'assit sous l'arbre Bodhi pour méditer, il commença par cette très ferme résolution : « même s'il ne reste que ma peau et mes os, que ma chair et mon sang se

dessèchent, je n'abandonnerais pas, je ne me lèverai pas jusqu'à ce que j'atteigne l'éveil. Je ferai cet effort jusqu'à ce que j'accomplisse mon but. »

Un tel effort est appelé « l'effort juste », il signifie un effort intense, c'est l'un des huit facteurs du noble octuple sentier. L'effort est nécessaire pour supprimer les attitudes mentales malsaines et cultiver celles qui sont saines. Pour développer les attitudes mentales saines, nous avons besoin d'effort, d'un réel et puissant effort qui brûle les impuretés.

Quand un méditant se concentre sur la respiration par exemple, il voit le souffle clairement. Il distingue l'inspiration de l'expiration ; il voit le souffle naître et disparaître et s'aperçoit qu'il n'y a en fait que le souffle et la conscience du souffle, et rien d'autre que l'on pourrait qualifier de personne ou d'individu. Une telle compréhension est appelée « claire compréhension ». Lorsque nous avons une claire compréhension au sujet de quelque chose, nous connaissons cette chose et tous ses aspects.

Selon l'enseignement du Bouddha, il n'y a en réalité que la chose observée et l'esprit qui observe, et personne d'autre appelé une personne ou un individu, un homme ou une femme. Voir les choses de cette façon se nomme la claire compréhension qui n'apparaît pas au début, mais avec l'expérience et la concentration. Qu'est-ce que la concentration ?

La concentration est un état mental ou un facteur mental qui maintient l'esprit parfaitement fixé sur l'objet, sans le laisser s'échapper vers d'autres objets. La concentration est essentielle pour que la claire compréhension apparaisse. Sans concentration nous ne pouvons espérer voir clairement les choses, ni obtenir la claire compréhension.

Quand nous sommes concentrés, notre esprit se calme et nous pouvons voir les choses. C'est comme l'eau, s'il y a de la saleté ou de la boue dans l'eau, nous ne pouvons voir à travers de l'eau, mais quand la saleté ou la boue s'estompent, l'eau devient claire et nous pouvons voir à travers. L'esprit a besoin d'être comme l'eau, tranquille, surtout qu'il y a beaucoup d'impuretés dans notre esprit.

Aussi longtemps que nos esprits seront contaminés par les impuretés mentales, nous ne pourrons pas voir les choses clairement. Nous devons éradiquer les souillures mentales, qui sont des empêchements pour voir clairement. Grâce à la concentration, nous serons capables de surmonter ces empêchements, notre esprit deviendra clair et la claire compréhension ainsi que la connaissance apparaîtront.

Pour cela nous devons faire des efforts. L'effort engendre l'attention. L'attention entraîne la concentration et la concentration mène à la claire compréhension, à la sagesse.

Il nous faut donc quatre facteurs mentaux : l'énergie, l'attention, la concentration et la claire compréhension ou sagesse. La foi est aussi très importante parce que si nous n'avons pas confiance dans le Bouddha et ses enseignements, nous ne pratiquerons pas. Ce sont les cinq composants de la pratique qui doivent être présents et oeuvrer ensemble harmonieusement.

L'effort et la concentration doivent être équilibrés, s'il y a un excès de l'un des deux, notre méditation ne sera pas bonne. Parfois nous pouvons faire trop d'efforts parce que nous voulons atteindre un but, réaliser quelque chose et nous devenons avides et faisons plus d'efforts, ce qui a pour conséquence l'agitation, la nervosité et la perte de la concentration. Trop d'efforts n'est pas bénéfique, mais pas assez d'efforts non plus car la somnolence et la paresse apparaîtront et nous ne pourrons ni nous concentrer ni pratiquer. L'effort doit être équilibré, ni trop, ni trop peu.

Il en est de même pour la concentration, si nous sommes trop concentrés nous aurons tendance à relâcher nos efforts, à devenir paresseux ou somnolent. Dans ce cas, il nous faudra augmenter notre effort, avoir une attention plus précise ou noter plus d'objets. Par conséquent, l'effort et la concentration doivent aller de pair pour progresser dans la méditation et obtenir la claire compréhension.

Les cinq facteurs mentaux doivent fonctionner simultanément et harmonieusement. La méditation est comme une machine. Il y a différentes parties composant la machine et chacune des parties doit fonctionner correctement. Si l'une des parties ne fonctionne pas correctement toute la machine est en panne.

De la même façon, si un des facteurs mentaux ne fonctionne pas bien, toute la méditation est perturbée, ou si un facteur mental est excessif, les autres facteurs mentaux ne peuvent pas fonctionner correctement et la méditation est mauvaise. C'est pourquoi chacun des cinq facteurs mentaux doit oeuvrer correctement et être en harmonie avec les autres.

L'attention, elle, est un facteur mental qui régule les cinq autres facteurs mentaux. Elle aide à équilibrer l'effort et la concentration pour qu'ils ne soient pas excessifs. L'attention est toujours requise, il ne peut jamais y avoir trop d'attention. Elle doit toujours être forte, est nécessaire partout, tout le temps et est très importante. Elle protège, en outre, l'esprit contre l'agitation et la somnolence et harmonise les cinq autres facteurs mentaux.

Quand ces cinq facteurs mentaux sont équilibrés et que le méditant voit clairement les choses, que se passe-t-il ?

Il surmonte le désir, l'avidité et l'attachement, ainsi que la colère et l'aversion. Quand nous expérimentons quelque chose, si par exemple nous voyons quelque chose, nous pouvons nous y attacher, trouver cette chose bonne, belle, ou bien nous pouvons la haïr, la trouver laide, répugnante et ces impuretés mentales pénètrent dans notre esprit. Pour les en empêcher, nous devons utiliser une protection et cette protection est l'attention. Quand nous sommes attentifs, les impuretés n'ont aucune chance de pénétrer dans l'esprit, de plus nous voyons les choses telles qu'elles sont avec leur caractère impermanent, ce qui nous évite de nous y attacher. Nous pouvons ainsi éviter le désir, l'attachement ainsi que la haine et l'aversion.

Si nous ne sommes pas attentifs, nous allons sûrement, à un moment ou à un autre, nous mettre en colère où nous attacher à quelque chose. En étant attentif, nous pourrions empêcher la colère et l'attachement de naître dans notre esprit.

L'attention doit toujours être présente. Si elle est intense, nous ferons de rapides progrès et pourrions voir la véritable nature des choses : l'impermanence, la souffrance et l'absence de soi propre.

Voir ces trois caractéristiques est l'essence de Vipassana. Pour cela nous devons observer ce qui se présente, de façon neutre, sans rien omettre, enlever ou ajouter, sans penser, réfléchir, analyser, spéculer, commenter ou juger : il est bon, laid, j'aime, c'est plaisant. Sinon nous ne voyons pas la réalité telle qu'elle est et nous continuons à nous attacher, nous réagissons et cela nous conduit à commettre des bonnes et des mauvaises actions qui créent les conditions pour notre renaissance future. Nous prolongeons donc le Samsara et la ronde des naissances et des morts successives. Nous voulons échapper au Samsara, mais si nous n'observons pas avec l'attention, Sati, les objets du présent, nous créons encore du kamma et prolongeons le Samsara et de ce fait la souffrance.

Par contre, quand nous sommes attentifs, nous ne nous attachons pas, nous ne réagissons pas, nous ne créons pas de nouveau kamma et diminuons notre Samsara, c'est-à-dire notre souffrance. Nous voyons aussi que les choses sont impermanentes, empreintes de souffrance, sans soi et que l'on ne peut rien contrôler. À chaque moment d'attention nous stoppons le flot des naissances et des morts, le Samsara.