

POURQUOI FAUT-IL ÊTRE ATTENTIF ?

L'attention – sati – est très importante. Lorsque nous ne sommes pas attentifs, nous sommes comme des machines. Nous faisons les choses machinalement de manière répétitive et automatique.

L'attention nous aide à vivre dans l'instant présent, ici et maintenant. Nous avons en fait tendance à passer la plupart de notre temps dans le passé, à repenser à ce qui nous est arrivé, ou dans le futur, à projeter ce qui pourrait arriver. Le passé et le futur ne sont pas la réalité, c'est uniquement le présent qui est réalité ; par conséquent en vivant dans le passé et dans le futur, nous ne vivons pas dans la réalité.

Nous pouvons être présents physiquement, mais mentalement nous pouvons être ailleurs. Pour être pleinement présent, notre esprit doit être dans l'instant présent, c'est-à-dire attentif.

Nous semblons être éveillés, mais en fait nous sommes à demi-endormis. Est-ce cela vivre ? Si nous voulons réellement vivre, nous devons développer cette qualité si importante de présence : l'attention. C'est pour cette raison que le Bouddha est appelé le pleinement éveillé. La pratique de l'attention et la méditation sont des moyens pour éveiller notre esprit. Notre vie sera alors complètement différente.

Les psychologues disent que la dépression et la tristesse sont dues à des événements du passé et à l'anxiété vis-à-vis du futur. Il est donc très important d'être attentif à notre vie de tous les jours, comme par exemple boire, manger, marcher, cuisiner... La méditation devient alors une façon de vivre. Le Bouddha nous recommande d'être attentifs à toutes nos activités quotidiennes, même quand on est aux toilettes. Mangez-vous consciemment ? Êtes-vous conscients de ce que vous mangez ?

La méditation est simple, en rapport avec des choses ordinaires de la vie courante. Certains croient que la méditation c'est avoir des expériences très spéciales et extraordinaires, mais en fait c'est simplement être conscient de nos pensées, de nos paroles, de nos actions, de marcher, de manger... La méditation est simple, concrète et les choses de la vie quotidienne effectuées consciemment deviennent extraordinaires.

Dans le Dhammapada, il est dit que si nous ne sommes pas conscients, attentifs, nous sommes comme un mort. Grâce à l'attention, nous pouvons explorer nos expériences douloureuses : colère, peur, tristesse, les comprendre et en faire des objets de méditation.

La méditation n'est pas n'avoir que des expériences plaisantes. En réalité, les expériences désagréables ne nous créent pas de problème si nous ne nous identifions pas à ces expériences désagréables. Nous devons apprendre à travailler avec elles, avec la douleur physique, avec la douleur mentale. C'est bien plus utile et plus important que d'avoir des expériences agréables. Avec l'attention, nous apprenons aussi à nous connaître, à être notre meilleur ami, à être à l'aise partout, à être heureux seuls et avec les autres. Nous devenons autonomes et avons confiance en nous quelles que soient nos expériences car nous savons y faire face. Comme a dit le Bouddha, nous devenons notre propre lumière.

Que ce soit la maladie, la déception, la frustration, la culpabilité ou la joie, nous exerçons notre attention pour les observer et mieux les connaître. Nous leur permettons de se manifester sans les repousser, sans vouloir nous en débarrasser, sans être dérangés. Nous les voyons comme des amis et des opportunités d'apprendre de ces douleurs. Nous pouvons prendre conscience du contenu de notre esprit, ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas, de nos peurs, de nos jugements...

Des souvenirs peuvent surgir de notre mémoire et nous permettre de mieux nous comprendre. La méditation devient la vie elle-même, c'est une façon de vivre, un art de vivre.

L'attention nous fait prendre conscience de nos pensées, de nos émotions, tel un chercheur nous pouvons être notre propre laboratoire, les expérimenter, les découvrir et comprendre comment notre souffrance est créée. Toute notre vie est alors empreinte de découvertes, d'enseignements, de curiosité, d'intérêt. Peu importe où nous nous trouvons et avec qui nous nous trouvons, nous apprenons et grandissons. Cette connaissance ne provient pas d'un professeur, mais notre corps et notre esprit deviennent notre professeur. C'est une façon de vivre plaisante utile et bénéfique.

En étant attentifs à nos paroles et à nos actions, nous ne blessons personne et ne commettons aucune mauvaise action qui se retournerait tôt ou tard contre nous du fait de la loi du kamma. Nous ne nous créons ni ennemi, ni souffrance.

Notre esprit devient pur, puissant et résistant, il est capable de faire sereinement face aux impuretés mentales ; l'attention développe la concentration, la sagesse et conduit à la paix véritable.