

Conférence sur l'Attention

Damanhur 17-05-2023 - Italie

La vigilance est, avec la bienveillance, une des deux qualités fondamentales pour l'être humain.

J'ai visité hier le temple souterrain de Damanhur. La personne qui faisait la visite faisait partie depuis longtemps de la communauté et avait travaillé à creuser ce temple de ses mains. Elle nous a évoqué l'enseignement d'idéalisme pratique qui anime les Damanhuriens. Quand on y réfléchit, l'idéalisme pratique nécessite deux types d'attention : l'attention à l'idéal, et l'attention à la pratique. De plus, un idéal véritable n'est pas seulement personnel, mais inclut les autres au sens familial, communautaire et planétaire : il est donc indissociable de la bienveillance. Déjà il y a 25 siècles, Confucius enseignait que pour être heureux et rendre les autres heureux, on avait besoin de deux qualités fondamentales, la vigilance et la bienveillance. En dernière analyse, les autres qualités découlent naturellement de ces deux vertus fondamentales. Le Dalai-lama insiste sur ce point : il a écrit en 2010 un livre qui mérite d'être lu, *Au-delà de la religion*. Il évoque dans celui-ci ces deux qualités fondamentales, et invite à en faire une base non seulement pour le dialogue interreligieux, mais aussi pour ceux qui sont en faveur d'une spiritualité et d'une méditation laïque. J'ai moi-même écrit en 2017 un livre sur la méditation laïque, qui a été traduit en deux parties en italien : *L'urgenza di una meditazione laica e Neurobiologia della meditazione*. J'ai vu qu'à Damanhur vous ne vous présentez pas comme une nouvelle religion mais comme un mouvement fondamentalement laïque, et je pense que c'est mieux comme cela. On peut puiser dans le trésor des traditions et de leur symbolisme, sans pour autant imposer des dogmes et des listes de croyances obligatoires. On pourrait dire que ce qui est fondamental, ce sont les valeurs, comme par exemple la vigilance et la bienveillance, qu'on pourrait appeler aussi attention et altruisme. De même, l'eau est indispensable pour le corps humain. Les croyances qui aident à promouvoir ces valeurs sont comme les tisanes, le thé ou le café qu'on met dans l'eau pour lui donner du goût : elles aident à faire boire de l'eau, mais ce ne sont pas elles qui désaltèrent en elles-mêmes.

J'ai particulièrement travaillé sur l'attention en le faisant avec une équipe de personnes sur la traduction d'un livre d'Alan B. Wallace, *The Attention Revolution*. Il est paru en français en février, je ne pense pas qu'il y ait de version italienne encore. Il donne beaucoup de précisions – issues de la psychologie traditionnelle bouddhiste, mais aussi de la psychologie moderne – pour réussir à stabiliser et à développer l'attention à des niveaux de profondeur inconnue dans la littérature psychologique occidentale. Le paradoxe de l'attention, c'est qu'à la fois les traditions spirituelles et la psychologie moderne lui reconnaissent une importance centrale, mais ne donnent que rarement des moyens systématiques et précis pour la développer. Certains psychologues modernes doutaient même qu'il fût possible de l'entraîner, et la considéraient comme une sorte de donnée génétique qu'on ne pouvait changer. Heureusement, cela a évolué avec les études scientifiques sur la méditation. Il y en a maintenant plus de 9000, et on peut suivre la croissance de ces chiffres chaque semaine en allant simplement sur le site qui recense les publications médicales en anglais, *PubMed*, et en mettant dans la recherche « méditation ». On a relié l'éducation à l'attention, à la plasticité cérébrale, et ce qui ressort

des recherches les plus récentes que l'on cerne de mieux en mieux en étudiant des grands méditants qui ont fait par exemple 20 000 heures de méditation, est qu'ils développent un réseau de l'attention qu'on pourrait appeler « de méditation avancée », alors que chez la personne ordinaire il y a surtout un réseau mental par défaut. Ce dernier correspond au vagabondage mental. Il y en a un autre qui est celui de la « saillance », qui correspond à l'attention qui s'attache rapidement sur ce qui est nouveau, et donc potentiellement dangereux ou profitable. On peut considérer que ce « réseau de la méditation avancée » est particulièrement en lien avec celui de l'attention focalisée. Il inclut certaines parties du cortex préfrontal qui sont liées à la décision volontaire, la partie antérieure de l'insula qui fait la synthèse des messages en provenance du corps et la partie antérieure du corps cingulaire qui permet la gestion des émotions. Elle s'oppose à la partie postérieure, qui est reliée au vagabondage mental et à la rumination égocentrée.

L'attention d'instant en instant permet la cohérence entre l'idéal et la vie quotidienne. Cela est essentiel, à tel point qu'un des maîtres tibétains les plus importants vivant en France, en Dordogne, Peme Wangyal, propose de traduire *dharma* par « cohérence ». Cela fait penser à ce que dit Stambeco Pesco, ici présent, dans son livre *En quoi croient les Damanhuriens* : « tous les chemins peuvent conduire à la connaissance et à la prise de conscience, s'ils sont pratiqués de manière cohérente et avec constance ». Dans les différentes religions ou groupes spirituels, on entend parler assez souvent de scandales, y compris chez les enseignants. Ils viennent régulièrement d'un manque de cohérence alors que les idées de base professées sont en général normalement bonnes.

C'est grâce à l'attention que les expériences de vie, dans leur complexité, parviennent à créer une « pression » vers le haut : « l'expérience que chaque forme vivante produit est une valeur ajoutée : comme une montgolfière qui, à l'intérieur du ballon, serait habitée par des créatures qui produisent une pression, à travers leur expérience vitale, et la maintiennent gonflée et lui permettent de voler »

L'attention permet de se défaire les fixations et de développer la fluidité : cela fait penser à la septième quête de Falco : « la septième quête invite chacun à mettre tout en mouvement à l'intérieur de soi, à rechercher non pas des certitudes plus grandes mais d'une fluidité plus grande, afin non seulement de savoir s'adapter à ce qui est neuf, à l'imprévu, mais aussi de participer à une logique constamment renouvelable. Vivre sans peur l'état de changement permanent permet à l'individu de faire des grands pas vers la compréhension et la construction de sa réalité. Dans ce sens, le doute est un bien. » Cela fait penser à une parole de sagesse qui dit :

En ce monde, toute chose change comme les vagues de l'océan.

C'est pourquoi, fais de l'impermanence ton amie!

Nous allons maintenant commenter un verset d'un grand sage tibétain du XI^e siècle, Atisha. Il a écrit 21 versets sur les suprêmes qui chacun commence justement par les mots « suprêmes » ». Voici le 17^e :

Suprêmes sont les compagnons tels que l'attention focalisée et la vigilance globale.

Ces deux types d'attention vont ensemble, il est important à la fois de les distinguer et de comprendre leur complémentarité.

Déjà, envisageons les termes. En sanscrit on parle de *smṛiti* et de *samprajñā*, en pali *smṛiti* devient *sati*, en tibétain *drenpa* et *shejin*. Dans ces trois langues ainsi qu'en chinois, *smṛiti* a une connotation claire de remémoration. Même pour les neurosciences actuelles, attention et mémoire sont les deux faces de la même pièce : il faut se souvenir pour faire attention et il faut faire attention pour se souvenir. Certains chercheurs soutiennent même qu'on doit toujours étudier les deux ensemble. Cependant, quand il parle de *sati*, le Bouddha ajoute une nuance importante, il demande de faire attention non seulement à ce qui remonte à l'instant même, mais aussi à la qualité, *yoniso*, saine ou *ayoniso*, malsaine pour le progrès de notre esprit, de ces remontées. Bien sûr, il conseille de décourager ce qui est malsain et d'encourager ce qui est sain. Même si ce processus commence – comme dans le cas de la pleine conscience popularisée en Occident actuellement – par une attention neutre, il se développe ensuite par un processus de sélection et un encouragement des qualités positives. Le Bouddha disait : « *Sati*, la pleine conscience est utile en toute chose, comme le sel dans tous les plats ».

Maintenant, venons-en à *samprajñā* : on pourrait traduire ce terme selon l'étymologie sanscrite et pali par la connaissance, *jñā*, globale, *sam*, qui fait progresser, *pra*. Elle consiste en une attention contextuelle, globale, une pleine conscience enveloppée de justesse, alors que *sati* correspond à une attention ponctuelle, focalisée, plus habituelle si l'on peut dire. Par exemple, quelqu'un qui va pour cambrioler une banque fait très attention, mais c'est une attention ordinaire, qu'en sanscrit et pâli en appellera *manasika*, ce n'est pas tout à fait *sati* où la question éthique est déjà là, et pas du tout *samprajñā* où la question éthique du sens global de l'action qu'on est en train de faire est centrale. Ainsi, on pourrait dire que juste « observer ce qui est » est le propre soit des tout débutant, soit de ceux qui sont déjà bien avancés, mais entre les deux, il y a un travail considérable consistant à savoir considérer de façon sélective ce qui remonte, et, comme nous l'avons dit plus haut en citant le Bouddha, d'encourager ce qui est sain et de décourager ce qui est malsain. On retrouve cependant cette notion d'observer le mental tel qu'il est dans le septième stade de *śamatha* décrit par le sage indien qui a enseigné au VIII^e siècle, Kamalashila dans son ouvrage classique *Les étapes de la méditation*. Que ce soit dans la méditation assise ou dans la vie quotidienne, il est très important de savoir s'arrêter et de pouvoir se demander : « Où en est mon propre esprit ? » C'est le but de la cloche de rappel dans les temples zen, comme chez Thich Nhat Hanh par exemple. J'ai pu observer aussi, en faisant le tour du Village du haut avec Thich Nhat Hanh lui-même et sa communauté, qu'il s'arrêtait même quand la cloche du village voisin sonnait. En ce qui me concerne, pendant le confinement et juste après, j'ai passé 10 semaines en tout dans deux maisons qui étaient chacune à 100 m de l'église du village qui sonnait toutes les heures. J'ai essayé de pratiquer ce rappel, et j'ai constaté que ce n'était pas si facile. Par exemple, la seconde église sonnait deux fois l'heure à deux minutes d'intervalle. Je m'apercevais que souvent, le second rappel me montrait que je n'avais pas suivi correctement le premier. À ce niveau de la méditation, observer le mental tel qu'il est favorise *śamatha*, c'est-à-dire une relaxation de l'esprit, mais il ne va pas à la racine des choses comme le fera *vipaśyana*. Souvent dans la littérature bouddhiste, l'entraînement à *śamatha* est comparé à celui d'un éléphant sauvage, on a besoin pour le dompter de la corde de l'attention focalisée et du crochet de la vigilance globale.

Celle-ci protège des dérapages, en particulier éthiques, chez le pratiquant. En ce sens, elle représente une présence enveloppante, maternelle. Dans la vision du monde des bouddhistes indo-tibétains, les *sādhanas*, les pratiquants à long terme, sont protégés par des êtres célestes

féminins présents dans l'espace, les *dakinis*, *dak* signifiant espace. Par exemple, quand Tenzin Palmo est montée dans sa grotte pour une série de séjours qui allaient totaliser 11 ans et demi, elle avait l'assurance de son maître, le huitième Khamtrul Rinpoché, qu'elle serait protégée par les *dakinis*, et elle l'a été effectivement en ce sens qu'il ne lui est rien arrivé de grave. J'ai voulu expérimenter la vie dans cette même grotte pour me changer de mon ermitage habituel qui est une maisonnette reliée à un petit ashram de Mâ Anandamayî plus bas dans l'Himalaya, à seulement 1700 m d'altitude, encore en Inde mais à la frontière du Tibet et du Népal. J'ai choisi prudemment le mois le plus chaud de l'année, juin, pour me rendre dans cette grotte de Tenzin Palmo dans la vallée du Lahoul, sur une route de haute altitude qui mène au Ladakh. C'était pour moi une expérience plutôt inhabituelle que de vivre ainsi dans une caverne à 4300 m d'altitude, même si celle-ci était fermée par un mur avec une fenêtre et une porte. Cependant, je me suis senti protégé, peut-être par les *dakinis*, en tous les cas certainement par cette vigilance globale m'aidant, d'instant en instant, à revenir à la justesse.

En théorie, il est clair qu'on doit poursuivre la pleine conscience dans chaque instant de la vie quotidienne, mais ce n'est pas si facile à faire. Tenzin Palmo remarque que certaines personnes, même qui ne méditent pas comme par exemple certains artisans qui ont une profession qui exige beaucoup d'attention, pratiquent la pleine conscience sans le savoir, alors que d'autres, même méditants, ne le font pas dans leur vie quotidienne, car elles pensent que cette pratique ne peut se faire que durant des séances méditatives à proprement parler.

L'avantage de la pleine conscience, que ce soit dans sa forme d'attention focalisée ou de vigilance globale, c'est qu'elle nous ramène au présent. Cela nous fait toucher du doigt directement ce que peut être le non-ego : en effet, l'ego, par exemple quand il cherche à se venger, oscille constamment entre le passé et l'avenir : « Il m'a fait ceci, eh bien, je vais lui faire cela ! » À l'opposé, la puissance du présent se dresse comme un serpent perdant ses mues qui correspondent à ce qui n'est plus et ce qui ne sera pas encore. Pour citer de nouveau Tenzin Palmo : « L'ego ne connaît rien du présent : il ne s'intéresse qu'au passé et au futur. Dans ce sens, rester dans le présent, dépouillé de toute entrave, peut être une excellente occasion pour tenter l'expérience du non-ego ». C'est de cette façon qu'elle conclut son commentaire sur ce verset 17.ⁱ

Jacques Vigne

ⁱ Tenzin Palmo *Commentaires sur la méditation* Le Relié, 2019, p. 168