



L'Attention

par Kim Nataraja

Prêter une attention soutenue à son mot, telle est l'essence de la méditation. John Main a toujours insisté sur ce point : « *Dites simplement votre mot.* » Voilà tout ce qui est nécessaire. Mais comme vous le savez bien, l'esprit ne cesse de s'égarer dans des rêveries, de s'inquiéter ou de faire des plans. D'où l'importance de notre mot, cet appui qui nous aide à nous concentrer sur un point.

Une histoire indienne illustre l'utilité des aides à la concentration :

Les éléphants ne sont pas aussi paisibles, sages et bien éduqués qu'on les décrit souvent. S'ils ne sont pas dirigés, ils vont aller n'importe où, renversant tout sur leur passage. En passant près des étals le long des routes, leur trompe espiègle va attraper tout ce qui est à sa portée chaque fois qu'elle le peut : bananes, mangues ou n'importe quel objet de tentation.

Ceux qui dressent les éléphants, les cornacs, le savent bien et, lorsqu'ils doivent conduire un éléphant dans des rues encombrées lors d'une procession religieuse ou de mariage, ils maîtrisent le comportement de l'éléphant de deux manières. Premièrement, ils l'habillent de manière particulière, avec des décorations et un siège sur le dos, lui permettant ainsi de se sentir important. Ceci encourage l'éléphant à marcher d'un pas prudent et mesuré. Deuxièmement, ils donnent à leur trompe espiègle un bâton à tenir ; l'éléphant le tient fièrement et n'est aucunement tenté d'attraper des morceaux savoureux.

Notre esprit est réellement comme cet éléphant : si, tout comme le cornac, nous disons à notre esprit que nous faisons quelque chose de très important et que nous lui donnons quelque chose à tenir, comme un mantra, nous rendons possible ce qui est apparemment impossible. Si nous acceptons la nature capricieuse de notre esprit et que nous développons des stratégies qui en tiennent compte, plutôt que de nous irriter et de nous mettre en colère, lui aussi ne sera pas si tenté de suivre ses propres penchants et fantaisies, et il sera moins enclin à vagabonder.

L'attention sur un point et la prière sont inextricablement liées : « *L'attention en quête de la prière trouvera la prière, car s'il est quelque chose qui suit la prière c'est l'attention ; il faut donc s'y appliquer.* » (Évagre, *Chapitres sur la prière* 149)

Dans l'Évangile de Marc (13, 33-37), Jésus nous dit : « *Soyez sur vos gardes, veillez, car vous ne savez pas quand ce sera le moment.* » Nous ne savons à quel point de notre méditation l'Esprit va prendre le relais et nous conduire dans le courant d'amour qui relie le Christ et le Créateur. Mais nous ne serons pas conscients de ses motions si nous sommes toujours pris dans nos propres pensées plutôt que de répéter notre mot de

prière avec une confiance aimante et dénuée de toute attente : « *Votre Père sait ce dont vous avez besoin avant même que vous le lui demandiez.* »

L'amour et la confiance inconditionnelles des enfants et leur merveilleuse capacité à s'absorber complètement dans ce qu'ils font est une attitude que nous devons retrouver. « *En vérité, je vous le dis : si vous ne retournez à l'état des enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux.* » (Mat 18, 1-4)

Une absorption totale dans notre mot est nécessaire pour nous faire entrer dans la Présence Divine.