



Le rôle de l'attention, par Kim Nataraja

“Afin d’entrer dans cette sainte et mystérieuse communion avec la Parole de Dieu qui demeure en nous, on doit d’abord avoir le courage de devenir de plus en plus silencieux ... un silence où on doit écouter, être attentif, être présent.”

(Un mot dans le silence, un mot pour méditer)

John Main attire ici notre attention sur le rôle de l'écoute profonde, de l'attention soutenue. L'attention focalisée sur un point a un impact puissant sur la manière dont fonctionne notre cerveau, sur la façon dont notre cerveau nous permet de recevoir et de nous ajuster à différents niveaux de réalité.

Le Dr Shanida Nataraja explique, dans son livre *'The Blissful Brain. Neuroscience and proof of the power of meditation'*¹, que notre cerveau a deux côtés et que la puissance de l'attention facilite le passage entre les deux :

“L’hémisphère gauche abrite le circuit neuronal qui gère le langage et ... le fonctionnement intellectuel de l’esprit humain (notre ego par ex.). Pendant la méditation, par la focalisation de l’attention, le méditant a accès au fonctionnement de l’hémisphère droit ... Les expérimentations suggèrent que l’hémisphère droit saisit une représentation beaucoup plus véridique d’une expérience. Notre hémisphère gauche a tendance à filtrer nos expériences pour qu’elles correspondent à notre perception préétablie de nous-mêmes et du monde. Les expériences qui s’accordent à notre vision du monde et qui « stimulent notre ego » sont saisies, alors que celles qui contrarient notre vision du monde et « ébranlent notre ego » sont ignorées. En revanche, l’hémisphère droit saisit l’ensemble de l’expérience et, de ce fait, pendant la méditation, lorsque le méditant a accès à l’hémisphère droit, des souvenirs oubliés depuis longtemps peuvent souvent faire surface en technicolor ou des solutions à des problèmes insolubles ou à des dilemmes peuvent émerger. La méditation fournit donc au méditant une méthode par laquelle il peut passer d’un mode à l’autre de pensée et de perception que confèrent les deux hémisphères. »

Ce passage entre différents modes de perception, qui offre une image plus complète de qui nous sommes, conduit à une connaissance de soi plus profonde. Ce n'est qu'en se connaissant vraiment, en renonçant aux filtres avec lesquels on regarde la réalité, qu'on peut entrevoir la Réalité ultime.

John Main souligne l'importance de ceci :

¹ Le merveilleux cerveau. Neurosciences et preuves du pouvoir de la méditation (NDT)

“La plupart d’entre nous devons d’abord entrer en contact avec nous-mêmes, entrer en pleine relation avec nous-mêmes, avant de pouvoir nous tourner ouvertement en relation avec Dieu. En d’autres mots, on peut dire qu’on doit d’abord trouver, développer et ressentir sa propre capacité de paix, de sérénité et d’harmonie avant de pouvoir commencer à apprécier notre Dieu et Père qui est l’auteur de toute harmonie et sérénité. »

(Un Mot dans le Silence)