



Attention et détachement, par Kim Nataraja

Pour méditer, les qualités principales et essentielles sont « l'attention » et « le détachement ». Ces qualités semblent opposées mais elles sont en réalité complémentaires. Nous devons savoir quand « se soucier et ne pas se soucier » (TS Eliot, *Mercredi des cendres*). Nous devons nous tourner avec attention et fidélité vers notre mantra et renoncer temporairement à nos pensées et nos préoccupations.

En retour, ces qualités imprègnent notre vie quotidienne. Nous devons savoir quand il importe de concentrer notre attention sur quelque chose pour que les choses puissent changer et quand ignorer l'inévitable. C'est ainsi que nous apprenons à accepter la vie telle qu'elle est, et non comme nous voudrions qu'elle soit. Nous apprenons à ne pas nous attacher à nos opinions sur la façon dont les choses devraient être. Et lentement, nous apprenons à lâcher prise. Ce faisant, nous découvrons alors que ce que nous abandonnons est quelque chose dont nous croyions seulement avoir besoin ou vouloir.

Le Tarot de la Méditation est une étude approfondie de la pensée chrétienne qui m'a été recommandée par le P. Bede Griffiths, osb. Elle utilise les Arcanes Majeurs des cartes du Tarot comme archétypes autour desquels l'auteur anonyme réfléchit à la conception profonde de la spiritualité chrétienne, en établissant une nette distinction entre « concentration désintéressée », c'est-à-dire « concentration sans effort » et « concentration intéressée » ou « concentration avec effort » :

« Un moine absorbé dans sa prière et un taureau enragé sont, l'un et l'autre, concentrés. Mais l'un est dans la paix de la contemplation tandis que l'autre est emporté par la rage. Les passions fortes se réalisent donc avec un haut degré de concentration. [...] Il ne s'agit pas en fait d'une question de concentration mais plutôt d'obsession. [...] La vraie concentration est un acte libre dans la lumière et la paix. Elle présuppose une volonté désintéressée et détachée. »

La concentration intéressée implique un effort de la volonté. Si vous demandez aux enfants de se concentrer, ils plissent le front et vous pouvez voir leur corps se tendre. La concentration désintéressée se fait sans effort et comporte une part de jeu. Un enfant absorbé dans le jeu oublie tout le reste et, lorsqu'on l'appelle, il n'entend même pas son nom. C'est cette attitude ludique, sans effort dont nous avons besoin et qui nous permettra d'accepter ce qui est, qui nous libérera de la distraction et qui unifiera notre mental en nous aidant à nous concentrer totalement sur ce qui est présent.

Dans le prologue de son livre, *Manuel du guerrier de la lumière*, Paulo Coelho raconte une histoire qui illustre très bien la différence entre concentration et attention sans effort :

« Une femme sage et belle suggère à un garçon d'aller visiter un temple. Ne parvenant pas à trouver le temple, il interroge les pêcheurs des environs qui lui disent que le temple a été il y a longtemps submergé dans la mer après un tremblement de terre et qu'on peut seulement en entendre parfois encore les cloches. Le garçon s'assied alors sur la plage, s'efforçant sans succès d'entendre ces cloches. Il perd tout intérêt pour quoi que ce soit d'autre et met toute sa volonté dans l'effort d'entendre. En plus de cela, il se met à rêver de trouver un trésor caché sous les vagues. Il se ferme peu à peu à tous les sons naturels qui l'entourent, fixé sur son désir de découvrir le temple et ses richesses, mais en vain. Finalement, il décide d'abandonner. Il descend vers l'océan pour prendre congé. Il regarde encore une fois la nature qui l'entoure, et comme il ne se soucie plus des cloches, il peut à nouveau sourire à la beauté des cris des mouettes, du grondement de la mer et du vent qui souffle dans les palmiers. Au loin, il entendit le son de ses amis qui jouaient et il se sentit heureux à la pensée qu'il reprendrait bientôt ses jeux d'enfant. Le garçon était heureux et - comme seul le peut un enfant - il se sentit reconnaissant d'être en vie. Alors, parce qu'il écoutait la mer, les mouettes, le vent dans les palmiers et les voix de ses amis qui jouaient, il entendit aussi la première cloche. Puis une autre. Et une autre encore, jusqu'à ce que, à sa grande joie, sonnent toutes les cloches du temple submergé. »

Sans effort, sans essayer, sans vouloir accomplir quoi que ce soit mais en acceptant ce qui est, nous entendons le silence et devenons le silence : « La musique entendue si intensément qu'on ne l'entend plus, mais tu es la musique pendant que joue la musique. » (TS Eliot) Seule l'acceptation de soi, y compris de nos pensées et de tout ce qui nous entoure, conduit au silence, et le silence en retour conduit à la connaissance de la vraie réalité et de la vérité de notre être.