



Le rôle de l'attention à l'instant présent dans la vie quotidienne comme dans la méditation, par Kim Nataraja

Nous avons déjà cité ces paroles de Maître Eckhart : « Quiconque veut connaître la Vérité Suprême [...] ne doit être [...] conscient ni de l'avant, ni de l'après, être détaché de ses réussites, de l'influence de toute idée ou compréhension, innocent et libre. [...] Il n'y a qu'un Maintenant. Regardez ! »

Dans la seconde édition de *The Blissful Brain*, le Dr Shanida Nataraja met en dialogue un méditant et un neuroscientifique pour souligner l'importance de porter une attention totale à tout ce que nous faisons, aussi bien pendant la méditation que dans la vie de tous les jours.

« *Le méditant* : Régulièrement, pendant la journée, je prends conscience que mon esprit n'est pas concentré sur l'instant présent, mais que je suis en train de me souvenir d'un événement passé ou que je me tracasse pour un éventuel futur événement. Lorsque j'en prends conscience, je décide de vider mon mental de ces pensées et de l'amener à se concentrer sur tous les aspects de ce que je vis et de ce que je fais à l'instant présent. Ce peut être dans la méditation, dans la contemplation d'un paysage ou dans une activité aussi banale que faire la vaisselle. Cette décision consciente de concentrer mon attention sur chaque facette de l'expérience du moment présent est essentiellement l'intention d'être pleinement conscient. [...] Des pensées surgissent spontanément dans ma tête – une chose que j'ai oubliée lors d'un récent passage au supermarché, le commentaire d'un collègue dans la journée – mais après les avoir identifiées, peut-être en les nommant – c'est une pensée, c'est un projet, c'est de l'inquiétude – je m'en détache pour revenir à l'instant présent. Peu à peu, avec le temps, l'écart entre ces pensées parasites s'agrandit et j'ai moins de mal à concentrer mon attention sur le mantra dans la méditation, sur le magnifique paysage ou sur l'évier plein de vaisselle sale.

Le neuroscientifique : En faisant cela, il se produit une augmentation de l'activité de la zone droite du cerveau associée à l'attention, et une diminution de l'activité des zones périphériques du cortex frontal droit. De temps en temps surviennent de courtes poussées d'activité dans les cellules cérébrales du cortex frontal [gauche]. Cela révèle des pensées fortuites qui émergent puis se dissipent. Lorsque l'activité de la zone associée à l'attention continue à se développer par une attention persistante et soutenue, les courtes poussées d'activité finissent par s'atténuer et les pensées deviennent plus rares et moins perturbantes.

Le méditant : Lorsque je suis pleinement dans l'instant présent, la conscience de ce qui m'entoure s'éloigne en arrière-plan. Je me perds parfois dans l'instant présent et il arrive un moment où je perds conscience de mon environnement, de mon corps ou de mon mal au dos qui me dérangeait auparavant. Je me sens presque absorbé dans l'expérience du moment présent de la méditation, de l'odeur du liquide vaisselle ou

du contact avec la douce mousse savonneuse sur mes mains et du reflet du soleil sur les assiettes propres. Je me sens en union à quelque chose de bien plus grand que moi, en lien avec les autres et avec l'ensemble de l'univers.

Le neuroscientifique : Une diminution de l'activité de la zone droite associée à l'orientation se produit. Par l'attention concentrée et l'effet de cette attention soutenue sur le thalamus, la personne filtre effectivement toute information estimée redondante, y compris l'information venant d'éléments sensoriels qui construisent l'image corporelle. En conséquence, l'image corporelle s'estompe, et cela peut se détecter par une diminution dans l'activité de la zone droite associée à l'orientation. Cela déclenche un sentiment d'interrelation et d'unité avec quelque chose de plus grand que le sentiment personnel de "soi" ».

En fait, comme Shanida le dit auparavant dans son livre : « Notre cerveau est "programmé" pour nous permettre de connaître à la fois des états de conscience supérieurs et une unité omniprésente qui peut s'identifier à Dieu. »