

3^e millénaire

3^e millénaire

SPIRITUALITÉ ET CONNAISSANCE DE SOI

Qu'est-ce que
l'attention ?

Du **psychologique**
au **spirituel**

L'approche
de la **Méditation**
au **cœur**
du **quotidien**



DIDIER WEISS

Réitération **de la conscience**



« Dans la foule du pèlerinage, je m'étais perdu... Je me suis alors rendu au poste de police pour faire la déclaration de la perte de moi-même. C'est là qu'un agent s'approcha de moi, me gifla la joue si fort qu'elle en devint toute rouge et me demanda : "C'est qui, ce gars-là ?". Instantanément, je pris conscience de moi-même et fus très heureux de me retrouver. »

(Sri Siddharameshwar Maharaj)

Cette histoire décrit de façon humoristique cette perte de soi-même qui passe quasi inaperçue tant elle semble être notre "état de conscience habituel", c'est-à-dire une vie entière passée avec un tel sentiment de manque que nous la remplissons constamment de façon mécanique. Les possibilités offertes par la société pour combler cette insidieuse et persistante sensation de vide sont illimitées. Tout est bon jusqu'à l'excès : nourriture, jeux, télévision, shopping, sorties, sexe, alcool, drogues, sport, toute la panoplie des addictions, y compris Internet...

L'option supplémentaire et intoxicante des réseaux sociaux contribue à remplir ce vide. Ils nous aident à mieux nous DÉFINIR, c'est-à-dire renforcer ce qu'on appelle généralement "notre moi". D'habitude, nous ne nous sentons intuitivement exister que de manière très fugace,

fluctuante, improbable. Cette forme d'existence a sans cesse besoin de carburant pour se maintenir. Les "selfies", ces photos de nous-mêmes prises par nous-mêmes, les commentaires, les "j'aime", les réponses de nos pairs définissent notre existence et nous font un peu plus et mieux exister.

C'est une bataille perdue d'avance, un ouvrage à reprendre à chaque instant, un rocher de Sisyphe. La plupart de nos activités physiques et mentales sont dédiées à cette entreprise dantesque et vont de fait consommer une énergie gigantesque. Les techniques d'économie d'énergie proposées dans l'œuvre de Carlos Castañeda sont pour la plupart basées sur la reconquête de toute énergie perdue par l'abandon graduel de ce qu'il appelle « l'importance personnelle » – cette arrogante prétention. C'est l'arrêt pur et simple des techniques rusées de survie de notre ego.

Le message ne peut être plus clair et direct : « *Stop !!!* » (Gangaji)

Et c'est ainsi qu'en ce *no man's land*, en cette position de non-savoir, de non-définition, d'attente sans attente, par hasard ou par chance, de

“

Stop !!!

(Gangaji)

”



façon subtile ou grossière (*un employé me gifla !*), une intuition peut transpercer notre carapace habituelle de convictions inexplorées. Cet afflux d'énergie soudainement disponible devient par magie une terre propice à la transcendance.

C'est une intuition donc qui nous susurre à l'oreille :

« *La plénitude est la conscience d'être qui s'appréhende elle-même.* »

(Jean-Yves Leloup)

Ou bien :

« *La conscience est la seule chose qui existe, elle se sait elle-même, par elle-même.* »

(Francis Lucille)

Si telle est la destinée, un intérêt émerge à un moment donné pour ce processus un peu étrange soit, mais à la fois simple et naturel. Il s'agit de la

“

Mais alors pourquoi nous égarons-nous sans cesse dans tous ces **“objets”** qui peuplent la Vie, nous faisant oublier par une sorte de fascination notre nature réelle ? ”

”

(re)découverte que moi-même = Présence = Existence = Conscience consciente d'elle-même.

« *Être le Soi, c'est voir le Soi. Par Vichara, il y a resplendissement de l'état de conscience moi-moi.* »

(Ramana Maharshi)

Mais alors pourquoi nous égarons-nous sans cesse dans tous ces “objets” qui peuplent la Vie, nous faisant oublier par une sorte de fascination notre nature réelle ?

Laissez-moi partager ici un extrait non publié de ma correspondance avec Pierre :

Pierre : Dans les dialogues avec Mooji, *Le Souffle de l'Absolu*, j'ai à chaque page la reconnaissance de l'état dont tu témoignes. Je lis :

« *Par habitude, votre attention, à laquelle la Conscience s'identifie naturellement, n'arrête pas de vagabonder à la recherche d'objets et ne se repose à sa source que rarement. Lorsque l'attention va*

vers les objets-pensées ou objets-sensations, c'est de l'inattention. Quand l'attention reste à sa Source, c'est la vraie attention. Cette attention finira par se fondre dans la Source, rester avec Elle et devenir synonyme de la Source elle-même, ce qui est au-delà de l'attention et de l'inattention. Elle est sans nom et sans forme. Soyez Cela ! »

Comment être attentif aux pensées, sensations, émotions de la bonne manière ? En quoi consiste la vraie attention ?

Didier : Je constate avec plaisir que tu continues à ronger ton os non-duel !

Ce dont Mooji parle à propos d'inattention est la prise de conscience de la forme des objets à travers les sens sans pour autant et simultanément en percevoir... l'Essence. C'est très similaire au fait de regarder un film passionnant dans de bonnes conditions. Il se produit alors une identification avec les formes, l'histoire, et cela génère de nombreuses réactions et émotions. D'ailleurs, heureusement, nous sommes inattentifs à notre présence dans la salle de cinéma ! L'expérience cinématographique ne marche pleinement que s'il y a “oubli” de notre position dans le fauteuil. C'est l'effet MAYA THX !

Dans la vie de tous les jours, le rôle de Maya est de nous garder inattentifs, absorbés comme des enfants par nos jouets : les sensations, émotions et pensées. Mais à l'occasion d'un mauvais script, d'un trop plein d'ennui, d'une truille terrible, ou encore d'un coucher de soleil magnifique, le spectacle relâche son emprise et soudainement une nouvelle perspective se dévoile... et Conscience prend conscience d'elle-même !

Stephen Jourdain en parlait souvent à travers son concept de « réitération de conscience » :

« *Le phénomène de la conscience est le phénomène de la conscience ayant conscience de soi. Cette étoile de conscience consciente d'elle-même est mon unique corps. La conscience, c'est “moi” connaissant “moi” directement, non abstraitement.* »

Ou bien dit par Nisargadatta Maharaj :

« *Vous n'avez aucun besoin de vous exercer. Conscience est toujours présente, et je ne parle pas d'une nouvelle forme ni d'une conscience spéciale.*

Ce qui est proposé est simplement de devenir conscient de conscience elle-même.

Ne soyez pas dupes, la simplicité de mon conseil est trompeuse. Peu nombreux sont ceux qui ont le courage de faire confiance à la simplicité et l'innocence. »

Mais attention ! bien que décrit comme deux éléments, c'est un seul et même événement. Il n'y a pas "moi" prenant conscience des objets et prenant

(moi !) – qui n'est qu'un objet parmi tant d'autres (ce corps/esprit) – au lieu de revenir à Conscience elle-même.

Voilà, par inattention, par distraction, un petit être vivant insignifiant et séparé semble se mouvoir au milieu du monde objectif dont il est le centre. C'est ce que l'on appelle un individu, avec SON monde intérieur ici et LE monde extérieur là-bas. De fait, notre nature réelle – NON SÉPARÉE – n'a



© Tomoe Komukai | www.fotoblur.com/people/tomoe

conscience de "moi-même". La description la plus proche serait : conscience des objets EST conscience d'elle-même, sans pour autant créer un quelconque cadre et point de référence. C'est Conscience-Objets, sans même le tiret de séparation : Conscienceobjets.

Donc pour répondre à ta question : « En quoi consiste la vraie attention ? », cela n'est pas facile d'en parler comme tu peux le voir. Par contre l'attention hallucinatoire est très facile à décrire : dans le mouvement de conscience, la répétition retourne de façon trompeuse à un sujet hallucinatoire

jamais la chance d'être reconnue, ce visage originel de la tradition Zen.

Mooji parle de « *se fondre dans la source* », de « *rester à la source* », c'est-à-dire de Voir que la Source et l'Objet ne sont que les deux faces inséparables de la même pièce de monnaie.

L'attention semble demander un effort, mais quand l'hypnose tombe d'elle-même (dépendant de l'âge du capitaine ... et de la vitesse de remplissage de la baignoire), l'attention naturelle est totalement sans effort. Il n'y a plus de phénomène accélération/freinage en même temps. Il n'y a que ce mystérieux

mouvement “Vie-Consciente-d’Elle-Même”, unique matière du soit-disant monde et de la Vie.

La vigilance – en d’autres mots, la répétition de conscience – et la désidentification au corps et ses sensations, émotions, pensées sont aussi les deux faces d’une même pièce de monnaie :

« *La vigilance à soi-même qui est l’acte d’Éveil est à l’opposé de l’acte qui tend à nous faire adhérer, coller à cette vie dans son aspect phénoménal.* »

(Stephen Jourdain)

Et c’est bien la rencontre avec la Plénitude dont il s’agit :

« *À zéro centimètres de vous, vous êtes Vacuité Consciente qui se perçoit elle-même comme Vide-de-toutes-choses et Pleine-de-toutes-choses.* »

(Douglas Harding)

Il existe des “exercices” de rappel à soi, de reprise de conscience de cet arrière-plan qui est en fait “l’écran” sur lequel le film de la Vie est projeté. Il y a aussi des techniques de retour à la Présence. Ces tentatives sont-elles vraiment utiles ? Oui, elles le sont probablement. Mais ne serait-il pas tout aussi judicieux de traquer ce qui semble masquer cette Présence/Conscience ? Et par le courage d’un Regard pourfendeur faire retourner au néant ce qui n’était de toute façon que... du néant. Pour reprendre une de mes métaphores préférées, où va donc le serpent hostile quand la lumière a révélé qu’il n’a jamais été qu’une corde inoffensive abandonnée sur le chemin !?

L’état d’inattention habituel est – comme je le disais – tout à fait comparable au fait d’être hypnotisé par un film : s’oublier dans le fauteuil de la salle de cinéma et s’identifier aux personnages et à l’histoire qui se déroule sur l’écran. Et quand le film se termine, cela fait tout drôle de “se retrouver” assis là.

C’est pareil pour le rêve nocturne. Quel soulagement de se réveiller sans le tigre qui s’apprêtait à nous dévorer tout cru !

Pierre : Il m’est arrivé quelquefois de faire un cauchemar et d’être tout content de me réveiller... pour réaliser peu de temps après que je continuais à rêver, qu’en fait je venais seulement de rêver que je m’éveillais. Des poupées russes oniriques en quelque sorte, mais comment savoir et être sûr que nous les avons toutes quittées !?

Didier : Rien de plus simple. Le dernier niveau n’est plus du domaine des objets. Aussi longtemps que nous nous situons et nous identifions au niveau du nom et de la forme, nous sommes dans un rêve, aussi subtil, spirituel et élaboré soit-il.

Si un jour, devant un film alors que le générique se déroule sur l’écran, le fait de reposer le regard sur Pierre-corps/esprit ne change pas la texture ni la continuité de l’expérience, alors paradoxalement cela sera un vrai changement de perspective !

Je ferai la même remarque pour le rêve nocturne. Si le fait de te réveiller dans ton lit le matin, prêt à de nouvelles aventures, ne change en rien l’essence de “ton” existence, cela voudra dire que cette existence n’est plus liée au contenu de la manifestation. Existence et Essence seront finalement reconnues comme identiques, il n’y aura plus confusion car il n’y aura plus CROYANCE en une existence relative au sein même de l’histoire de ce que tu appelles “ta vie”.

« *Vous ne vous éveillez pas puisque vous êtes éveil, la conscience de l’éveil provient d’elle-même. Cet état est continu, c’est une indépendance où l’éveil est conscient de lui-même.* »

(Jean Klein)

Il n’y a jamais de continuité de l’histoire, mais seulement Présence présente à elle-même. Elle ne peut même pas être qualifiée de continue – ni de discontinue – car n’étant pas incluse ni dans le temps ni dans l’espace. Conscience, c’est-à-dire “nous-mêmes !” est ainsi la seule et unique substance constituant cet univers spatio-temporel et... infiniment magique !

« *Dédié avec révérence au miracle originel, la conscience non consciente d’elle-même, soudainement, inexplicablement, sans cause, devenant consciente d’elle-même.* »

(Ramesh Balsekar)



● **Didier Weiss**, né en 1962, est diplômé en électronique, physique et informatique. Après une carrière de 12 ans en temps qu’ingénieur du son à Paris, il part s’installer en 1994 dans le sud de l’Inde à Auroville pour y poursuivre sa passion de chercheur spirituel. Une résolution apparut en 1998, grâce à l’aide de son guide Ramesh Balsekar de Bombay. Didier Weiss est l’auteur de *Explorations non duelles. Retour au paradis perdu* (2016, Accarias L’Originel). Voir aussi *3^e millénaire* n° 121.