

L'attention est comme un muscle. Si vous ne l'utilisez pas - ou si vous imaginez seulement faire de l'exercice alors que vous n'en faites pas réellement - il s'atrophie. Les personnes qui ont un accident et qui restent allongées dans leur lit pendant une longue période disent avec quelle rapidité leurs muscles s'affaiblissent. Lorsqu'elles sont enfin capables de se lever, elles constatent qu'elles ne peuvent plus faire les gestes les plus ordinaires sans grande difficulté. Le chemin du retour à la mobilité et à la santé peut être long et nécessitera certainement un exercice régulier.

Dans notre culture surchargée d'activités et de distractions (du moins jusqu'au corona), nous pouvons être tellement distraits que nous ne nous en rendons même pas compte. Cet état peut durer jusqu'à ce que nous essayions de prêter attention à quelque chose de nouveau et d'indésirable, comme une crise mondiale. La crise circule depuis les sites d'information jusqu'à nos familles et notre vie quotidienne, comme une perturbation inéluctable. Le mondial envahit le personnel. Les films sur les catastrophes que nous avons regardés pour nous divertir deviennent une réalité effrayante dans les villes, les rues désertes et les clients qui se battent pour du gel hydro-alcoolique. Qui veut porter son attention sur quelque chose d'aussi désagréable que cela ?

Devenir obsédé par quelque chose – d'agréable ou de désagréable - n'est pas la même chose que de prêter attention. Être simplement dépendant ou obsédé est une forme extrême de distraction compulsive. Il se peut donc que nous soyons collés aux actualités de la journée, dont la plupart ne contiennent rien de nouveau. Il vaut mieux rationner notre consommation de nouvelles. Restez en contact, tenez-vous informé mais n'en abusez pas comme nous le faisons avec la plupart des distractions qui servent à nous divertir.

Nous exerçons un muscle en alternant contraction et relâchement. Serrez, relâchez, resserrez, relâchez. Peu à peu, il devient plus fort et nous pouvons faire plus de choses avec. De même, avec le muscle de l'attention, nous constatons que nous devenons de plus en plus attentifs dans de nombreux aspects de notre vie - aux personnes avec lesquelles nous sommes, à notre environnement immédiat, aux simples miracles de la vie : le chant des oiseaux, la formation des nuages, les arbres qui verdissent. Ce ne sont pas des distractions, mais cela nous donne la variété des éléments dont nous avons besoin pour garder notre esprit sain, souple, réceptif et concentré.

L'attention qui ne peut pas rester sur un objet assez longtemps pour que nous puissions l'apprécier pour lui-même - et pas seulement pour ce qu'il me donne - se relâche en distraction. Elle passe sans fin d'une sensation à l'autre ou d'une exploration à l'autre. L'attention peut se concentrer et apprécier le simple plaisir ou une relation ; elle peut se déplacer calmement dans la palette de la conscience. Nous passons d'une chose à l'autre sans panique ni chaos. La variété est saine et nourrissante.

Ainsi, en ces temps où la vie a changé pour nous tous, la méditation est un moyen formidable, simple et disponible pour reconstruire notre pouvoir d'attention. Il ne s'agit pas de s'asseoir et de méditer 24 heures sur 24. Mais nous nous construisons dans les temps fixés et nous découvrons que nous pouvons vivre entre ces temps avec plus de paix, appréciant davantage la beauté qui nous entoure et qui est en nous. L'attention sans pensée ni image est une pure prière. Mais l'exercer ainsi, aux moments de méditation, signifie que nous pouvons penser, lire, regarder, écouter, toucher et sentir le reste du temps, d'une manière véritablement priante.