

Association Bouddhique Theravâda  
« Vivekârâma »

(<http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/>)

---

**ATTENTION ET LIBERATION**

**par Ajahn Sumedho**

Nous savons tous que l'attention est un des outils les plus précieux pour le développement spirituel. Nous savons peut-être aussi qu'il y a différentes sortes d'attentions. En prenant comme perspective la libération spirituelle, nous pouvons dire qu'il y a deux sortes principales d'attention : l'attention juste et l'attention erronée.

L'attention juste mène à une libération du soi, tandis que l'attention erronée conduit à un emprisonnement encore plus profond dans le soi !

Ces deux sortes d'attention se distinguent par : a) l'attitude qui motive son développement, et b) la manière dont elle est développée. Pour correspondre à l'attitude juste, le développement de l'attention doit être pratiqué comme un outil pour la réalisation de la libération. Cela ne veut pas dire développer l'attention simplement avec le désir d'atteindre la libération, mais plutôt développer l'attention dans le cadre juste conduisant à la libération.

Par exemple, dans les enseignements du Bouddha, l'attention (*sati*) est contenue dans la pratique du Noble Octuple Sentier. Un des facteurs dans ce sentier est « l'attitude ou aspiration juste », c'est-à-dire, l'aspiration à la renonciation, l'absence de mauvaise intention et la non-violence, qui sont des qualités constituant l'attitude juste conduisant à la réalisation de la libération. Notre pratique de l'attention est-elle motivée par ces mêmes valeurs ? Ou bien notre pratique est-elle motivée davantage par le désir d'accumuler l'agression et la violence envers nous-mêmes ?

La façon de développer l'attention est aussi très importante. Souvent l'attention est développée comme si elle était un esclave de l'ego ou du sentiment d'un soi. Dans ces conditions les gens deviennent seulement davantage conscients de : « je suis en train de faire », « je suis en train de penser », « je suis en train de sentir », « je fais l'expérience de différentes choses ». Ainsi, à la fin, est-on simplement en train de renforcer le concept d'un soi, étant celui qui fait, qui pense, qui ressent, qui fait des expériences, etc.

Bien sûr, initialement, l'attention se développe comme une extension de l'ego, mais, dans la pratique bouddhiste, il est nécessaire qu'elle continue à progresser jusqu'à l'état d'absence d'ego, d'attention transpersonnelle, pour pouvoir être appelée « attention juste » dans le sens bouddhiste. Cela signifie être attentif à ce qui se fait, à ce qui est pensé, ressenti, expérimenté, plutôt qu'à celui qui fait, qui pense, qui ressent, qui expérimente !

Dans le Noble Octuple Sentier l'attention est également développée en relation avec le rassemblement mental (*samâdhi*). Ceci donne une profondeur pénétrante à l'attention, lui permettant d'atteindre les niveaux plus profonds du mental, qui ne sont pas imprégnés de manière si insidieuse par l'influence de l'ego. Ce sont les niveaux où le « bavardage mental » est calmé. Sans concentration l'attention reste liée étroitement au domaine de ce qui intéresse l'ego - le domaine de ce que j'aime, ou de ce que je désire, ou de ce à quoi je veux bien être attentif ! Si l'attention n'est pas développée dans le contexte de la libération et n'est pas développée d'une façon qui aide et conduise vers ce but, elle est simplement réquisitionnée pour réaffirmer et renforcer l'ego.