

Comment comprendre l'attention dans le bouddhisme?

Dominique Side

La psychologie bouddhiste identifie des dizaines de "facteurs mentaux" actifs dans notre esprit. Ils vont des émotions, certaines vertueuses et d'autres non, aux activités cognitives de différentes sortes. (Nous étudierons les facteurs mentaux plus en détail dans la session 8 de ce cours). Chacun de ces facteurs a une fonction spécifique et un effet caractéristique qui le définissent, et ils interagissent tous entre eux de différentes manières. Parmi ces facteurs mentaux, ceux qui nous intéressent ici sont : la simple attention, la pleine attention, la sagesse et la concentration. Ces quatre facteurs sont qualifiés de "facteurs mentaux universels", ce qui signifie qu'ils sont toujours présents dans tous les types d'esprit. En d'autres termes, toute personne dotée d'un esprit possède les quatre mais ils peuvent être faibles ou forts, dominants ou passifs.

La pratique de la méditation est une méthode qui rassemble ces quatre facteurs et les renforce. Dans le bouddhisme, la simple attention, la pleine attention et la concentration ont chacune une fonction différente et sont distinguées les unes des autres, sans être confondues.

La définition de l'attention est "ce qui ne permet pas d'oublier l'objet de fixation de l'esprit". C'est l'activité mentale qui consiste à se rappeler et à ne pas oublier l'objet de la concentration, à maintenir l'attention sur ce sur quoi on se concentre, à ne pas laisser l'esprit vagabonder et à ramener l'esprit à sa concentration chaque fois que l'on se rend compte qu'il a vagabondé. Sa fonction est d'empêcher la distraction. L'attention est propice à l'émergence du discernement, de la sagesse et de la clarté d'esprit, de sorte que la pratique de l'attention fait souvent référence à la culture de la sagesse.

Le facteur mental de l'attention est l'activité qui consiste à diriger l'esprit vers un objet et à s'engager mentalement avec cet objet. Sa fonction est de maintenir l'esprit sur son objet central. La pratique de la méditation permet de développer une attention soutenue, c'est-à-dire une attention qui n'est pas facilement détournée de son objet central. L'attention soutenue dirigée vers un seul objet de concentration est synonyme de contemplation, le deuxième type de sagesse conventionnelle.

La concentration est comprise comme l'état centré en un seul point qui s'attache à un seul aspect d'un objet focal unique. Sa fonction est de favoriser l'émergence de prajñā, la connaissance des phénomènes tels qu'ils sont, qui ne peut apparaître que lorsque l'esprit est en équilibre. Chaque fois que ce facteur mental est associé à des émotions ou des tendances négatives, il ne peut plus fonctionner correctement et on parle alors de distraction ou de dispersion.

Les érudits bouddhistes sont donc extrêmement précis quant à ces différentes facettes de l'expérience mentale. Les définitions données ci-dessus illustrent ce que l'on entend par sagesse conventionnelle : le discernement précis des choses et de leur fonctionnement, la capacité de différencier les phénomènes, ce qui inclut la différenciation claire des états mentaux. À partir de ces définitions, et de ce qui suit, nous devons également noter que l'attention n'est pas exactement synonyme de méditation dans le bouddhisme. Les bouddhistes ne parlent pas de "méditation de l'attention" ; ils parlent de la pratique ou de la culture de l'attention et de la pratique de la méditation shamatha ou vipashyanâ. Chacun de ces termes a une signification spécifique.

La qualité particulière de la pratique de l'attention, surtout dans les premières écoles du bouddhisme, est qu'elle combine les méditations shamatha et vipashyanâ. Ce sont les deux types de méditation enseignés dans le bouddhisme. Toute méthode de méditation, à quelque niveau que ce soit du chemin, entre dans l'une ou l'autre de ces deux catégories. Shamatha, connu en français sous le nom de repos calme, demeurer paisiblement ou méditation de la tranquillité, est un esprit centré en un seul point ou concentration sur un seul point. C'est la base de vipashyanâ, qui signifie littéralement "voir d'une manière directe et particulièrement claire". Vipashyanâ est connu comme la méditation de la sagacité. Elle permet un discernement parfait, de sorte que toutes les choses apparaissent comme très claires et distinctes les unes des autres. C'est ce discernement que nous appelons la sagesse.

Comment shamatha et vipashyanâ fonctionnent-ils ensemble ? L'image classique utilisée pour décrire leur relation est celle d'une bougie dans le vent. Imaginez qu'il n'y a pas d'électricité, qu'il fait sombre et que vous voulez voir dans la pièce où vous vous trouvez. Vous allumez une bougie en espérant que sa flamme éclairera ce que vous voulez voir. Malheureusement il y a un courant d'air qui passe par les fenêtres et sous les portes, de sorte que la flamme vacille follement de façon imprévisible et que vous ne pouvez rien voir clairement. En revanche, si vous fermez les fenêtres et qu'il n'y a pas de courant d'air ou de vent, la flamme brûle de façon régulière et brillante et éclaire toute la pièce, ce qui vous permet de voir clairement. Cette métaphore illustre le fonctionnement de ces deux types de méditation. Tout d'abord, nous devons stabiliser l'esprit grâce à shamatha, afin que les pensées et les émotions ne se bousculent pas de manière incontrôlée ; lorsque notre esprit est agité de la sorte, nous ne pouvons pas penser ou comprendre clairement. Une fois que l'esprit est stabilisé, notre attention et notre conscience peuvent circuler de manière régulière, et lorsqu'elles le font, nous sommes capables de tout "voir" clairement. Ainsi, shamatha est le fondement de l'intuition de vipashyanâ et, pour cette raison, shamatha est généralement pratiqué pendant un certain temps avant de pratiquer vipashyanâ.

Les Quatre fondements de l'attention

Comment pratiquer l'attention ? Nous commençons par développer l'attention à travers ce qu'on appelle les Quatre fondements de l'attention. Il s'agit de quatre types d'objets sur lesquels nous concentrons notre attention.

- Le premier est le fondement de l'attention portée au corps
- Le deuxième est le fondement de l'attention portée aux sensations
- Le troisième est le fondement de l'attention portée à l'esprit
- Le quatrième est le fondement de l'attention portée aux phénomènes

L'objectif de chaque fondement de l'attention est de nous permettre d'examiner en profondeur un aspect de notre réalité et d'éliminer toute croyance erronée que nous pourrions entretenir. Tant que nous nous rapportons à notre réalité sur la base de croyances erronées, nous sommes incapables de la voir clairement et ces croyances erronées font que nos actions se traduisent par des expériences frustrantes et malheureuses. Plus précisément, la pratique de l'attention est conçue pour contrecarrer quatre croyances fondamentales erronées sur la réalité, décrites dans le tableau ci-dessous.

Fondement	Erreur	Vue
<i>Corps</i>	Prendre ce qui est impur pour pur	attachement à ses propres vues erronées
<i>Sensations</i>	Prendre la souffrance pour du bonheur	attachement à ses propres vues erronées
<i>Esprit</i>	Prendre ce qui est impermanent pour permanent	vue extrême de l'éternalisme
<i>Phénomènes</i>	Prendre ce qui n'a pas de soi comme ayant un soi	vue des personnes et des choses comme réelles

- Voir les choses qui sont impures comme étant attirantes et pures. Cette croyance erronée se manifeste principalement dans la manière dont nous nous rapportons à notre corps et à celui des autres.
- Voir les choses qui sont par nature de la souffrance comme du bonheur. Cette croyance erronée se manifeste principalement dans la façon dont nous nous rapportons à nos sensations en considérant les sensations agréables comme une forme de bonheur.
- Voir les choses qui sont impermanentes comme permanentes. Cette croyance erronée se manifeste principalement dans la façon dont nous considérons notre propre esprit en croyant que notre esprit est permanent.

- Voir les choses qui n'ont pas de soi comme ayant un soi. Cette quatrième croyance erronée imprègne la manière dont nous nous rapportons à tous les phénomènes et se manifeste par l'idée que tout existe séparément, indépendamment et possède sa propre nature intrinsèque.

En appliquant l'attention au corps, aux sensations, à l'esprit et aux phénomènes respectivement, nous apprenons à regarder notre réalité en profondeur et à la voir sans distorsion. Nous prenons conscience de nos croyances erronées, nous les dépassons et nous alignons notre compréhension sur la façon dont nous réalisons les choses après analyse et réflexion.

En conclusion, le lama tibétain Dzogchen Ponlop Rinpoché dit :

L'attention, c'est voir sans étiquette. Elle consiste à placer son esprit dans un endroit précis, à le focaliser, à le mettre en relation plus directe avec les situations et les objets. C'est la sagesse de faire l'expérience de ces quatre objets sans aucune barrière entre vous en tant que connaissant, expérimentant, et l'objet expérimenté. Ici la sagesse signifie l'absence de barrières. Nous voyons sans aucune coloration, nous voyons la manière fondamentale dont les choses sont et nous nous mettons en relation avec elle. L'état fondamental de simplicité de l'objet est l'essence ou la nature de l'attention.

Dzogchen Ponlop Rinpoche: The Four Foundations of Mindfulness, Bodhi magazine 3, Winter 1998