

Questions sur l'attention ouverte

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 18:04

Il y a pas mal de questions sur l'attention ouverte. Je sens qu'il y a de la curiosité pour cette pratique. Quand il y a beaucoup de stimuli, comment faire pour ne pas être dans une sorte de frénésie ? Et si c'est spécialement calme, est-ce qu'on revient naturellement vers la respiration ? Une autre question porte sur la difficulté de cette méditation par rapport aux autres pratiques. Dans l'attention ouverte, doit-on se focaliser sur la respiration et attendre, voir si quelque chose apparaît, ou doit-on simplement observer si quelque chose apparaît en restant focalisé sur rien, en attendant ?

Sur l'attention ouverte, juste deux ou trois rappels. D'abord, c'est une méditation qu'il est un peu plus difficile de pratiquer que les autres parce que c'est plus facile de s'y perdre, de ne pas vraiment vivre une différence entre juste penser comme d'habitude et être en attention ouverte, parce qu'on n'a pas de point de repère. C'est toujours plus simple de la pratiquer après s'être centré sur la respiration d'abord, c'est pour ça qu'on procède habituellement de cette façon.

Ensuite, c'est plus facile avec la pratique de la note mentale, dans un premier temps, pour beaucoup de gens. Même si vous n'êtes pas trop fan de cette idée de nommer ce qu'on observe, dans les premières minutes de l'attention ouverte, vous pouvez utiliser ces cinq ou six possibilités : son, sensation, image, odeur, goût, pensée, éventuellement émotion. Vous pouvez même noter au début à un rythme assez régulier pour cultiver une continuité dans votre attention. Même si vous notez plusieurs fois la même chose – sensation, et c'est toujours la même sensation, donc vous redites sensation, son, son, son – au début vous pouvez avoir ce rythme-là pour faire démarrer la machine, et ensuite revenir à quelque chose de plus spontané.

L'attention ouverte peut être spontanée ou pas complètement spontanée. Par moment, on peut choisir de s'intéresser un peu plus aux sensations, un peu plus au son. Il y a toujours une part de choix, une part de contrôle, comme dans le rapport à la respiration, et ce n'est pas non plus un problème.

Par rapport aux deux cas de figure, quand il y a trop ou trop peu de stimuli, si vous avez de la confusion, plein de stimulation qui se précipite – des sons, des sensations, des pensées – revenir à la respiration est peut-être la meilleure chose à faire, en attendant que le paysage soit plus calme. Ou revenir au corps, parfois. Prendre conscience du corps entier, se centrer sur le corps et être dans l'attente de ce qui nous en éloignera, puis recommencer à observer en attention ouverte à partir de là.

Maintenant, la question du rien est très intéressante. Je vous propose de fermer les yeux, dans une position méditative ou non, ce ne sera pas très long. Je vous propose de vous mettre en position d'attention ouverte, c'est-à-dire de vous préparer à observer tout le contenu de votre expérience.

3, 2, 1, en vous mettant en position d'attention ouverte. Observez ce qui se passe quand vous êtes dans cette position-là. À quoi est-ce que ça correspond ? Qu'est-ce que vous êtes en train de faire quand vous vous mettez en position d'attention ouverte ? Est-ce qu'il y a une sensation particulière ? Est-ce qu'il y a un sens particulier qui est mobilisé ? Qu'est-ce que c'est que cette position d'attente en attention ouverte ?

On va le refaire. 3, 2, 1, on se met en attention ouverte. Et on observe ce que c'est que de se mettre en attention ouverte. Au moment où vous prenez cette décision, est-ce qu'il ne se passe vraiment rien ? Ou est-ce qu'au moment où vous vous dites « Maintenant, je me mets en attention ouverte », il y a quand même quelque chose qui se passe, une sensation, une partie du corps à laquelle vous êtes attentif, un sens que vous mobilisez plus que les autres ?

On va le refaire une dernière fois. 1, 2, 3, on se met en attention ouverte.

Vous pouvez ouvrir les yeux. Si ça vous a paru complètement absurde comme exercice, pardonnez-moi ! Je ne peux que dire ce que j'ai observé en le faisant, et encore plus en le faisant avec cette espèce de pression dans le temps, ce temps assez bref où je me sens obligé de faire quelque chose pour être en attention ouverte.

J'ai pris conscience essentiellement de mon visage, comme si c'était avec mon visage, avec ma tête, que j'allais me mettre en attention ouverte. Et j'ai l'impression qu'il y avait aussi une utilisation de mes yeux, même en gardant les paupières fermées, comme si je me préparais à regarder quelque chose, même si ce n'était évidemment pas le seul sens qui allait se manifester.

Qui a observé quelque chose de cet ordre, c'est-à-dire que vous n'avez pas observé rien, mais que vous avez observé que vous faisiez quelque chose en vous mettant en attention ouverte ? Une majorité de personnes.

Donc en réponse à la question, quand il n'y a rien à observer, qu'est-ce qu'on fait ? Ma suggestion serait d'observer le rien, d'observer ce qui se passe quand cette personne en train de méditer n'a rien à observer en attention ouverte, parce qu'il se passe quelque chose. Et ce quelque chose est d'autant plus intéressant que peut-être c'est un quelque chose qui se rapproche de la localisation de votre personne dans votre perception.

Si vous vous dites maintenant je vais simplement observer ce qui vient, il y a un je dans cette phrase, il y a un je vais observer ce qui vient, et probablement que si je prends conscience des sensations dans ma tête, si je commence à regarder avec les paupières fermées, ça veut dire que mon moi-je, je le situe là, dans mon corps. Et peut-être qu'il passe pas mal par le regard.

Donc s'il ne se passe rien, creusez ce rien pour comprendre exactement de quoi il se compose. C'est peut-être le plus intéressant. Et ça vous permettra d'affiner cette attention ouverte.

Maintenant, l'autre possibilité consiste à se tourner vers les sensations et reprendre contact avec le corps,

puis attendre à partir de cette base corporelle de voir ce qui se manifestera.

Mais le fait de se poser la question "qu'est-ce que c'est que de ne rien observer ?" demeure fascinant. Là aussi, vous pouvez mobiliser la filature s'il y a une part d'ennui. Vous vous dites : "Je suis en attention ouverte et il n'y a rien." À un moment, ce pauvre rien sera assassiné par une sensation, une vision ou un son, et là aussi vous êtes en filature. Le rien devient alors beaucoup plus riche et intéressant si vous savez qu'il sera interrompu par quelque chose et que vous avez la possibilité de l'observer.

Qu'est-ce que c'est que ce rien et combien de temps va-t-il durer ?

Dans l'attention ouverte, ce n'est pas seulement ce qui se passe qui est intéressant, c'est aussi - et je crois vous en avoir parlé aujourd'hui - comment vous passez de l'un à l'autre. Si vous prenez conscience d'un son, à quel moment et de quelle manière ce son va-t-il laisser la place à une sensation ? À un moment aurez-vous la sensation et le son en même temps, et tout à coup la sensation prendra-t-elle plus de place ? Allez-vous passer brusquement de l'un à l'autre ?

C'est aussi très intéressant à observer : suivre ce que vous êtes en train de remarquer dans le champ de votre attention, de façon continue, pour observer comment cela va se transformer et en quoi cela va se transformer.

Petit exercice d'attention ouverte avec un assistant. L'exercice est très simple. En utilisant une note mentale, je vous recommande de vous limiter à six possibilités dont vous n'utiliserez probablement que trois ou quatre : sons, sensations, ce que voient vos yeux, images, odeurs, goûts, pensées.

Je vais simplement vous poser régulièrement la même question : "Que se passe-t-il à cet instant dans votre expérience ?" Quand je vous pose la question, vous pouvez y répondre intérieurement en nommant "son" si c'est un son, "sensation" pour une sensation, etc. Continuez à être en attention ouverte en attendant la prochaine question. À chaque question, prenons le temps d'observer ce qui est là et de le nommer.

Qu'est-ce qui est présent à cet instant précis dans votre expérience ?

Et qu'est-ce qui est présent maintenant ?

Et maintenant ?

Et maintenant ?

Et maintenant ?

Et maintenant ?

Et maintenant ?

Et maintenant ?

En laissant votre expérience se dérouler, c'est un peu comme si vous pouviez continuer de répondre à cette question.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.