

CONTACTER LES CHOSES ET LES ÊTRES, OUI MAIS COMMENT ?...

(article publié dans *Intelligence mode d'emploi*, n°8)

Comment faire pour être attentif ?



Si nous voulons être attentif à quelque chose situé à l'extérieur de nous-même, alors la vue¹, l'ouïe², l'odorat, le toucher ou le goût, au moins un des cinq sens (visuel, auditif, olfactif, tactile, gustatif), jouera son rôle.

Mais cela est insuffisant.

Car nous n'avons pas obligatoirement conscience de ce que notre corps voit, entend, sent, touche ou goûte.

En effet, nous baignons en permanence dans un monde sonore et olfactif, et cela même si nous n'en avons pas conscience.

Nos oreilles reçoivent sans cesse les sons de notre entourage et notre nez les odeurs de notre voisinage : sommes-nous pour autant conscient de notre environnement sonore ou olfactif ?

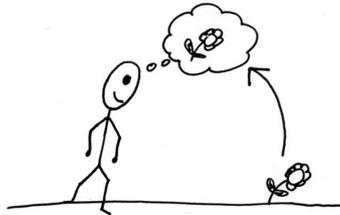
De même, à moins de flotter dans l'espace intersidéral, nous touchons en permanence le sol (ou un autre objet). Et pourtant combien de fois par jour pensons-nous au contact avec la Terre ?...

Quant aux yeux, suffit-il de les ouvrir pour réaliser la richesse de l'univers visuel dans lequel nous sommes plongé ?

Et le goût, me direz-vous ?! Combien de fois avez-vous mangé sans avoir conscience du goût des aliments ?

Vous n'êtes pourtant pas une oie de gavage¹...

Il ne suffit donc pas de faire jouer un des cinq sens pour être attentif. Il y a une autre activité, sans doute tellement familière que nous n'y prenons plus garde.



Elle consiste à prolonger ce que nous recevons des 5 sens par une existence mentale.

Cette activité, c'est l'évocation.

Souvent spontanée, il est possible de l'accompagner, de la diriger, de l'entraîner.

Être attentif à quelque chose, c'est donc le percevoir² pour l'évoquer.

Mais comment décrire "évoquer" ?...

Très souvent, on dit "faire exister dans sa tête". Ainsi, être attentif à quelque chose, c'est le regarder ou l'écouter³ pour le faire exister dans sa tête.

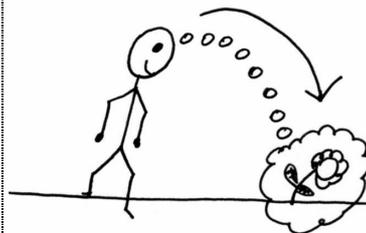
Pourtant, certaines personnes ne se reconnaissent pas pleinement dans cette description. Essayons-en donc une autre à laquelle un plus grand nombre adhèrera.

Finalement, l'attention nous permet d'établir une relation, de contacter les choses et les êtres qui sont présents. Par exemple, dans tout l'univers sonore qui m'entoure, je peux soudainement prendre conscience du chant d'un oiseau auquel je n'avais pas prêté *attention*. Y être attentif me met en relation avec ce chant, en contact avec lui.

Être attentif serait ainsi prendre contact au niveau conscient des choses et des êtres présents ici et maintenant.

Et contacter, c'est soit *faire venir* (à soi), soit *aller vers*.

Il est alors possible d'adjoindre au "faire exister dans sa tête" (qui décrit davantage le *faire venir*) un "aller vers (en pensée)".



Ainsi, dans le souci de délivrer

une procédure efficace, au classique mais inopérant "sois attentif" nous ajouterons "c'est-à-dire que tu vas regarder la fleur et la mettre dans ta tête (en pensée), la faire exister dans ta tête, ou bien aller vers elle (en pensée)".

Et, pour bien mettre en évidence que cet *aller vers* est bien en pensée, nous pourrions interroger la personne qui le fait, comme par exemple dans ce mini-dialogue.

Evidemment, comme

pour tout dialogue visant la prise de conscience de l'évocation, l'objet de perception (ici la fleur) doit être absent (cachée, etc.).

- Qu'as-tu vu ?
- Une fleur.
- Et comment le sais-tu ?
- Je vais la voir.
- En vrai, avec tes pieds ?
- Non.
- Alors c'est en pensée !?
- Oui.

Frédéric Rava-Reny

¹ N'en déplaise à certains enseignants qui farcissent la tête de leurs élèves...

² avec au moins un des cinq sens

³ ou le sentir ou le toucher ou le goûter