

# Douze idées de l'attention

Autrefois, quand j'entendais le vent souffler  
Je sentais à l'entendre que la vie valait d'être vécue  
J'ignore ce que les autres vont penser de cette lecture  
Mais je crois qu'elle aura la beauté de l'évidence

- I. L'attention pure se développe à partir de l'étonnante réalité des choses et des personnes.
- II. La vraie attention est une émergence. C'est la brèche par laquelle les choses latentes deviennent présentes. L'attention dans sa plus simple expression, l'acte d'attention ordinaire, est utile et reste en permanente relation au monde, tout comme lorsque l'on emprunte intuitivement et habituellement les portes sensibles d'une maison bien organisée. Mais l'attention non troublée – une attention pure à ce qui n'est pas forcément utile, à ce qui n'est pas déjà désiré par quelqu'un, à ce qui ne promet ni connaissance ni gain – n'a pas besoin de portes parce qu'elle traverse les murs.
- III. Cette véritable attention, donnée aux choses, révèle infailliblement la présence des autres.
- IV. La véritable attention permet aux potentiels latents dans les relations et les rencontres humaines - souvent immédiatement étouffés par la lourdeur du quotidien et par l'hégémonie de ce qu'il est de bon ton de faire exister ou de ce à quoi on devrait s'intéresser – de s'épanouir et de prospérer. Elle alimente ces manières d'être ensemble qui émergent des interactions humaines et qui sont constamment interrompues.
- V. Un sillage attentionnel est la trace laissée par un esprit libre. Rejoindre le sillage attentionnel de quelqu'un d'autre, l'arpenter, est une forme d'attention. Prendre le même chemin attentionnel qu'un esprit libre est l'un des plaisirs les plus enthousiasmants que nous puissions savourer avec les autres et en ce monde.
- VI. En ce sens, il faut reconnaître qu'il y a une dialectique de l'attention libre : la véritable attention correspond à la capacité de conduire l'attention de l'un sur le sentier de celle d'un autre. Par conséquent, une attention contrainte car sans cesse sollicitée peut parfois sembler plus libre alors qu'une attention libre et qui peut donc se focaliser, se concentrer volontairement sur une chose, peut parfois être ressentie comme contraignante.
- VII. Cette dialectique a été manipulée à dessein par les techniques et les structures de l'économie de marché jusqu'à nous rendre de plus en plus incapables de soutenir une attention pure. Notre attention n'a jamais été aussi libre et, ce faisant, aussi prise au

piège. Nos environnements attentionnels sont catastrophiques. La véritable attention est fondamentalement mise en danger.

- VIII. Echapper à nos cauchemars attentionnels ne peut être le résultat d'un événement ponctuel. L'exercice d'une attention plus vraie demande d'œuvrer à préserver des espaces du monde au sein desquels elle puisse survivre et prospérer – des environnements nouveaux. Cela peut se manifester concrètement par la création d'espaces qui puissent faciliter de nouvelles façons de se rassembler mais cela nécessite aussi que nous renforçons la relation entre nos vies intérieures et extérieures. Le fait de partager nos expériences sensibles avec les autres est un moyen de réconcilier un monde qui sinon se délite. Autrement dit, un monde au sein duquel nos capacités à penser par nous-mêmes et désirer selon nos envies propres sont constamment menacées.
- IX. Des sanctuaires de ce type d'attention véritable existent déjà. Ils sont déjà parmi nous. Mais ils sont menacés, et beaucoup nécessitent de se cacher, de fonctionner selon des formes autonomes, inclusives, généreuses mais fugitives. Ces sanctuaires peuvent être trouvés mais demandent un effort d'attention pour l'être, et cet effort est aussi celui d'un effort de l'attention pour se régénérer. Ces attentions pèlerines prennent souvent la forme d'une quête intense et quasi dévotionnelle ; une quête qui se projette dans l'avenir mais refuse de prévoir à l'avance ce qu'il réserve.
- X. Nous avons besoin d'une éthique de l'attention. Cela revient presque à une pratique mystique, qui n'est pas utopique. Ce n'est ni plus ni moins qu'un effort pour se rapprocher de l'incroyable réalité des choses, à travers ces formes d'attention vierges d'évaluations, d'utilités et de jugements et débarrassées de la déformation opérée par la main qui saisit, par l'œil qui scrute, par l'esprit qui sonde.
- XI. La véritable attention transforme l'insupportable et le rend supportable. Elle est un poumon qui assainit l'air qu'il respire. Si subitement vous sentez que vous pouvez vivre et respirer à l'endroit où vous êtes, c'est que vous ou quelqu'un autour de vous a mis en jeu, accordé ou engagé son attention. C'est le travail que nous avons entrepris.
- XII. Cette tâche est une tâche de liberté mais aussi de discernement. C'est l'ambition de construction d'un monde par l'attention : une tâche qui se révèle donc profondément politique.

FIN