

Jour après jour n° 22 *Mai 2009*



*Jour après Jour est un bulletin e-mail destiné à faire connaître les enseignements de **Sesha** sur la Non-dualité, appliqués à la vie quotidienne.*

Vous pouvez renvoyer ce bulletin à toute personne intéressée par la recherche personnelle, la connaissance de soi et la Réalité ultime.

L'attention stable sur le présent procure de sublimes états
de perception Non-duelle.

Sesha

L'attention est l'un des plus grands trésors que nous possédions, ainsi qu'un des outils fondamentaux de notre vie. Grâce à elle nous accédons au savoir, puisque sa nature essentielle est de produire la connaissance, et elle est la source de tout processus cognitif.

L'attention est toujours une activité permanente, jamais elle ne décroît ni se transforme. Nous naissons avec elle, elle illumine sans cesse les événements du monde, et c'est grâce à elle que nous pouvons avoir conscience de ce qui nous entoure, ainsi que de nous même. On observe souvent actuellement un manque d'attention, notamment chez les enfants, cependant ce manque n'existe pas vraiment, puisque il n'y a jamais de modifications dans l'attention.

Le grand problème des cultures occidentales est l'excitation du système nerveux par l'exigence liée aux avancées technologiques des temps actuels. Nous pouvons facilement voir comment les enfants, avant même de savoir parler, restent fascinés des heures durant devant la télévision, ou s'entraînent à des exercices de motricité pointue en utilisant les jeux vidéos ou électroniques.

Cette surabondance d'information est quelque fois supérieure à la capacité de réaction du système nerveux d'un enfant, ce qui l'amène à faire un effort considérable, que ne connaissaient pas les générations précédentes. Cette sur-stimulation produit un développement rapide en motricité fine, en logique et en créativité, mais engendre également des carences dans la communication et dans les relations familiales.

Les enfants ont de plus en plus de capacités pour relier les informations entre elles, tandis que leurs éducateurs n'auront jamais cette faculté et ne l'entrevoient même pas. Le manque de compréhension sur ces nouveaux niveaux de maniement de l'information technologique qui commencent à se développer dès le plus jeune âge, produit un écart chaque jour plus grand entre les professeurs et leurs

élèves. De plus, il est très rare que les écoles réorientent de manière intelligente les nouvelles capacités développées par les enfants ou encouragent leur créativité.

Avec le temps et le manque de clarté éducative face aux nouvelles attentes des enfants, leur attention commence à se fractionner et à être de plus en plus discontinuée. Si pendant les premières années de sa vie, l'attention de l'enfant sur le monde est stable et permanente, elle devient intermittente et furtive envers les objets dont il fait l'expérience, créant une activité débordante avec lesdits objets, et développant un type de comportement inquiet, pauvre et manquant de profondeur dans la connaissance.

Les problèmes qualifiés comme manque d'attention chez les enfants, ne sont que des manques éducatifs, causés par l'inefficacité et la méconnaissance des adultes. En réalité l'attention fonctionne comme la lampe d'un casque de mineur : lorsque le mineur creuse, il met toute son attention sur la partie sur laquelle il travaille, et maintient le faisceau lumineux dans cette direction. De même, l'attention permanente et dirigée est capable de connaître fidèlement ce dont elle fait l'expérience. Mais si le mineur a la grippe et qu'il éternue, ou a une allergie qui le fait tousser, il verra des ombres bouger dans tous les sens sur le mur. Il le croira mobile, en raison du mouvement de la lumière s'agitant de manière désordonnée sur son casque.

La lumière sur le casque du mineur n'est jamais éteinte, comme l'attention est toujours permanente ; mais en raison du mouvement constant causé par les éternuements, le mur paraît lui-même en mouvement, comme l'attention furtive d'un système nerveux surexcité engendre la dissociation, et même un manque de connaissance, en raison du caractère momentané de l'attention sur le monde qui est connu.

En conclusion, nous pouvons affirmer que l'attention stable et soutenue sur les événements qui ont lieu, doit être la base de toute éducation pertinente de l'être humain. Ainsi, l'attention stable sur le présent procure en fin de compte de sublimes états de perception Non-duelle, alors que le manque d'attention vers les « événements qui font partie du présent », associé au manque de clarté sur la nature de l'attention et de la conscience, sont un ferment pour tout type de dissociation cognitive chez les enfants et les adultes.

Pour en savoir plus au sujet de Sesha, vous pouvez consulter sa page web www.vedantaadvaita.com sur laquelle vous trouverez des informations sur ses livres, articles, entretiens transcrits, enregistrements audio et vidéo, ainsi que le calendrier de ses ateliers et de ses cours.