

9 directions de l'attention

Préambule

L'attention est notre principal outil : nous agissons, réagissons, vivons consciemment grâce à elle. Nous la dirigeons, mais parfois elle s'oriente d'elle-même vers un objet fascinant.

L'attention est tension à, ouverture au monde, découlant de la tension d'être qui fonde notre existence. L'attention est émission et la conscience enregistre la perception alors reçue, cueillie. Ainsi émission et réception se complètent, nous le supposons ici et ainsi fonctionne la conscience.

Ce jet d'attention, qui va du sujet à l'objet, se déverse en 3 modes et sur 3 niveaux. Ces 9 directions de l'attention sont issus de 9 potentiels qui sont activés, accessibles ou latents. Il est aisé de percevoir chez soi ou chez d'autres, les potentiels, souvent utilisés, lesquels sont en cours d'activation et lesquels sont rarement, voire jamais utilisés ; ceux-là serviront plus tard.

Observons de plus près cette subdivision en 3 fois 3.

3 modes

Ces 3 modes se distinguent dans l'inscription dans le monde, du sujet à l'objet, dans le parcours du Soi au non- Soi.

Le premier mode est le surgissement de l'être, qui est affirmation et simultanément négation : c'est être ceci, surgir comme ceci, et non être cela.

Subjectivement ce mode se présente comme volonté, et simultanément comme abnégation. Le jet se restreint pour s'intensifier, s'affermir et s'affirmer. Ce mode correspond au pôle du renouvellement symbolisé par le point rouge.

Le deuxième mode est imprégnation, élargissement, ouverture. Si le premier mode est transverse s'inscrivant sur le monde, ce deuxième mode s'étend dans l'espace, accueillant avec sensibilité ce qui se présente. Ce mode correspond au pôle de formation, intégration ou reprise à soi, symbolisé par le point bleu.

Le troisième mode est expression, extériorisation, action manifeste. Ce qui avait surgi, s'était intériorisé, aboutit à une expression, va vers l'extérieur et finit par apparaître. Ce mode est donc le bord externe de l'attention dans le monde. Il correspond au pôle du discernement symbolisé par le point vert.

3 niveaux

Les 3 modes suscitent 3 niveaux de conscience, que nous découvrons ou reconnaissons du plus grossier au plus fin : 1) la sensation de la matière, 2) le sentiment qui affecte globalement l'unité, 3) la pensée qui saisit le général derrière l'apparence.

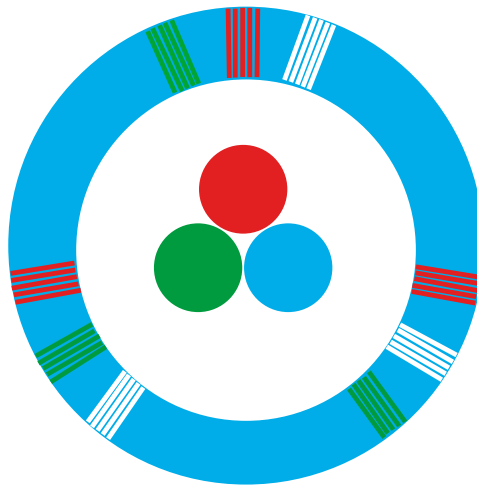
La sensation est localisée, elle se place du côté réceptif de l'action : que faire ? Et l'action est notée, sinon mesurée, selon des critères objectifs. Faire est ainsi le bord externe de l'attention. Et dans ce bord externe vont jouer les 3 modes dont les potentiels se dévoilent successivement. Ainsi 'utiliser ses compétences' dévoile ensuite 'prendre soin de ses proches', et vient ensuite 'l'utilité pour le tout'. C'est la fameuse question posée aux tailleurs de pierre ; le premier répond : "Vous voyez, je taille des pierres", le second "Je nourris ma famille", le troisième : "Je bâtis une cathédrale".

Le sentiment est global et affecte l'unité dans sa totalité. L'attention se tourne vers le ressenti, la relation avec d'autres. Ce niveau concerne donc les relations avec les personnes, des situations ou des organisations, c'est le domaine relationnel ; c'est aussi le domaine du désir ou attirance vers un objet, qu'il y ait passage à l'acte ou non. Ici aussi les 3 modes vont jouer : tout d'abord, 1) savoir se coordonner, comprendre l'autre, ensuite 2) discerner le besoin

derrière le discours, l'être véritable derrière la personne (le masque), la lumière intérieure derrière l'apparence, enfin 3) l'affirmation de ce qui englobe la relation, qui implique l'abandon du désir de plaire, le renoncement à un désir, une activité, un projet.

La pensée est le troisième niveau, elle quitte le domaine figuratif pour l'abstrait, le circonstancié pour le général, l'effet apparent pour la logique sous-jacente. Ici se joue l'inscription dans le monde : "qu'est-ce que je fais là ?" Il faut donc prendre du recul pour se poser cette question, qui est loin d'être habituelle; c'est considérer son rôle, en notant que con-sidera signifie à la lumière des étoiles. Ici aussi les 3 modes vont jouer : 1) se considérer comme un instrument, 2) apporter sa lumière au monde, 3) être un feu pour illuminer et réchauffer.

9 jets d'attention partant de la source



L'anneau bleu symbolise la relation à Soi, pivot de toute relation, au corps, aux autres, au monde ; le fond blanc représente le champ illuminé de conscience, les 3 points représentent les trois pôles correspondants aux 3 modes : **discernement, intelligence, créativité pour le pôle vert**, **accueil, amour, ouverture pour le pôle bleu**, **renouvellement, abnégation, volonté pour le pôle rouge**. Les rayons sur l'anneau symbolisent ces 9 jets d'attention, ils se placent en fonction des pôles et les rayons blancs (signifiant bleu) font contraste sur le fond de l'anneau bleu. Chaque jet est représenté par 5 traits, le 5 étant le chiffre du Penseur, la pure conscience.

Rappel

Il est assez facile de noter les effets, les actions, états ou attitudes manifestes ; ce qui importe est la capacité, le potentiel énergétique, la puissance intérieure qui structure le déploiement de l'attention. Aussi ce qui suit décrit quelques applications de ces potentiels, et tous ne peuvent – pour l'instant – déployer ces 9 potentiels et mettre en œuvre ces jets d'attention. Ces potentiels se révèlent au cours du temps selon les efforts et la décentralisation à laquelle parvient le chercheur.

Applications des 9 jets d'attention

Voici quelques phrases pointant les attitudes manifestes correspondant à ces 9 potentiels.

Sensoriel : faire

**3. expression : Utiliser ses compétences,
donc bien faire le boulot, faire les choses à fond, se concentrer sur la tâche**

2. inclusion : prendre soin des autres

accueillir, accepter, faire confiance, coordonner les efforts, la parole juste

1. abnégation: faire passer les autres avant soi

donc s'oublier, faire passer la tâche avant soi, risquer sa vie pour d'autres

Affectif : sentiment global de son état, relationnel

3. expression : se mettre à la place de l'autre

écouter, soutenir, réconforter, repérer le trajet du sentiment

2. amour – don : offrir son cœur à l'autre

cerner le besoin, faire appel à la lumière intérieure chez l'autre

1.abnégation : renoncer à un désir, un projet

dire non à une demande, accepter de ne pas plaire, tenir le cap sur la nécessité

Mental : se considérer dans le monde (considérer con-sidera face aux étoiles)

3., Se percevoir comme un instrument

Servir de relais à une cause, sens des proportions

2. Apporter sa lumière au monde

donc contribuer, servir l'évolution

1. Tout donner sans cesse, feu de l'abnégation

Voilà une description de ces potentiels qui demeurent sous-jacents à la conscience humaine, au plus profond. À nous de les observer, de les cerner, de les développer – et aussi de compléter enrichir cette approche.

L'être humain se surpasse parfois, c'est surtout lui qui se limite, en rétrécissant son horizon, en négligeant ce qu'il pressent, en ignorant ses possibilités ; il faut dire que le discours ambiant le maintient dans le passé. Aussi, cherchons dans notre for intérieur les trésors d'énergie qui s'y trouvent et exerçons nos forces : le monde s'offre et nous attend.

Déverser la lumière consciente

Avertissement

Le rayonnement provient d'une source plus positive, énergétique et se déverse vers un niveau plus dense ; la conscience fait le lien-amour entre les deux, elle ne se perd pas au niveau du déversement. L'énergie à l'œuvre depuis la source demeure le point de départ : "Je me tourne vers l'extérieur. Moi, celui sert, je travaille." Ces 3 niveaux peuvent se décrire comme activité, relation, conception.

Le déversement s'effectue du haut, le mental, vers le bas, apparemment plus facile.

À chaque fois, visualiser l'activité humaine et les humains mettant en œuvre cette énergie (leur pétale est déployé).

Schéma de méditation

Entrer dans le champ illuminé de conscience

Pressentir un courant de force - pure Lumière à l'arrière-plan

Le feu solaire suscite la volonté de tout sacrifier pour le monde

Le feu solaire stimule la volonté d'œuvrer pour le Bien commun

Le feu solaire stimule le fait de se concevoir instrument contribuant au monde.

La lumière solaire fortifie le renoncement au désir

La lumière solaire soutient la lumière intérieure de l'autre, derrière l'apparence

La lumière solaire nourrit l'énergie de relation

La chaleur solaire (énergie interne) fait passer les autres avant soi

La chaleur solaire (consciente) aide à accepter qu'il existe d'autres points de vue

La chaleur solaire aide à utiliser ses compétences pour les autres

Revenir à la source pure.

La lumière se déversant de la source soutient toute l'activité humaine, altruiste, libre, bienfaisante.

OM

Notes

Ce schéma est une esquisse. Modifier les termes à votre guise, en réalisant que l'énergie pousse à l'action, mais n'est pas celle-ci.

"L'écoute active" est une technique qui semble relever du 2^{ème} pétale de la rangée relationnelle