

A propos des expériences avec l'attention

Jano Arrechea

janoarrechea@gmail.com

Centre d'Etudes

Parcs d'Etude et de Réflexion La Reja

Janvier 2018

Traduction : Claudia Salé

claudia6004@gmail.com

Sommaire

1. Introduction

- a. Encadrement et intérêt du travail
- b. Définition

2. Développement

- a. Attention et perception sans mémoire
- b. Attention dans l'amplification de la conscience
- c. Attention et profondeur
- d. Attention et Entrée

3. Considérations finales

4. Synthèse

1. Introduction

a. Intérêt et encadrement du travail

L'intérêt de ce travail est de décrire quelques expériences inhabituelles, liées à cette remarquable aptitude de la conscience qu'est "l'attention".¹

Ici, on développera et touchera uniquement les descriptions se référant au champ théorique et conceptuel, car dans notre Doctrine, nous savons qu'il existe des contributions et des définitions très claires se référant à "l'attention"². Les graphiques inclus dans chaque description sont illustratifs et n'ont pour but que d'accompagner les développements.

D'autre part, il faut rappeler et souligner l'importance que "le thème de l'attention" a eu et continue d'avoir dans le développement de la Doctrine en général. Aussi bien dans la mise en œuvre des Offices que dans les différentes étapes des Disciplines et, dans de nombreux cas, dans les procédés liés à l'Ascèse.

Enfin, ce travail pourrait être encadré dans les thématiques de l'École, parmi les "Récits d'expérience" bien que, d'un autre point de vue, il puisse aussi être considéré comme une "Etude sur un thème particulier".

b. Définition

Il convient de commencer par cette définition synthétique qui permet de se situer par rapport au sujet qu'on se propose d'approfondir.

Attention : "*....Aptitude de la conscience qui permet d'observer les phénomènes internes et externes....*".³

Comme nous le savons, cette capacité s'accroît au fur et à mesure que le niveau de conscience augmente et diminue au fur et à mesure que le niveau de conscience baisse.

¹ Dans ce travail, on décrit quelques caractéristiques occasionnelles de l'attention comme "douce", "précise", etc., qui ne cherchent en aucune façon à s'ajouter aux définitions déjà existantes dans notre Doctrine. (Attention simple, attention dirigée, attention divisée, etc. et d'autres où l'attention est incluse, comme l'aperception, l'auto-observation, etc.)

² Voir "Attention" - Recompilation. Andrés Koryzma - www.parquepuntadevacas.net - Centre d'étude.

³ Extrait de la définition de *Autolibération*, Luis Ammann - p. 258 - Éditions Références - Paris 2004.

2. Développement

a. Attention et perception sans mémoire

Dans l'approfondissement du premier pas de la Discipline Mentale, on essaye "d'apprendre à voir", en prêtant attention à la perception et en la purifiant de toutes sortes d'interférences et de bruits.

S'il y a du goût pour l'expérimentation, et après avoir éliminé les "bruits" les plus courants, il peut être intéressant d'essayer de percevoir un objet sans la mémoire, qui le "complète" habituellement.

Ainsi, on pourrait "voir" un objet connu, mais comme si c'était la première fois.⁴

En faisant plusieurs essais, et même si, en principe, ce n'est pas possible de séparer la représentation qui vient de la mémoire de la perception de l'objet, il est possible d'"ajuster le regard" sur l'objet avec lequel on fait les tests.

Ainsi, au fur et à mesure, on comprend qu'une attention extrêmement précise est nécessaire pour accomplir cette tâche.

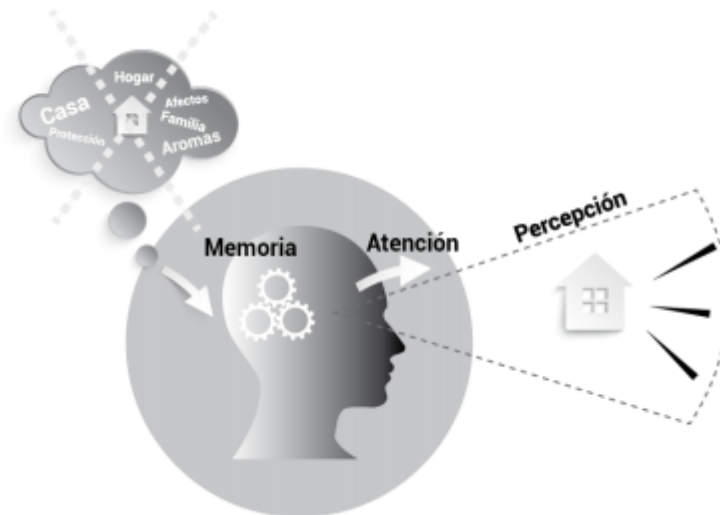
Dans les premières tentatives, il semblait impossible de ralentir l'arrivée de la représentation de la mémoire. Mais en accumulant les tentatives, on observe que seule une grande acuité attentionnelle dirigée avec une grande précision et exactitude vers l'objet peut séparer la rencontre des deux phénomènes.

Il est alors possible, même pour un court moment, de prêter attention à un objet et de le percevoir comme s'il s'agissait de la première fois. Même si la mémoire l'avait déjà catalogué, évalué et nommé.

Y parvenir implique une expérience très étonnante et inoubliable qui change radicalement le sens et configure une nouvelle mémoire de cet objet.⁵

⁴ Cette expérience pourrait être un exemple proche de la description que fait Silo : "Parfois, j'ai brisé mes rêveries et j'ai vu la réalité sous un jour nouveau". Humaniser la Terre. Le regard intérieur. Soupçon du sens. Page 19. Editions Références. Paris 1999.

⁵ Peut-être s'agit-il d'une expérience semblable à celle des très jeunes enfants lorsqu'ils perçoivent quelque chose pour la première fois.



Caractéristiques de ce type d'attention : dirigée, "en cloche" et extrêmement précise.

b. Attention dans l'amplification de la conscience⁶

Dans certaines situations exceptionnelles, il est possible de faire l'expérience de "l'amplification de la conscience".

On expérimente alors une plus grande lucidité dans le niveau de veille ; la capacité attentionnelle augmente et s'améliore en qualité d'une manière remarquable.

Au fur et à mesure que la prise de conscience s'élargit, on dirait que l'attention a plus d'"objets" ou de lieux vers lesquels se tourner. C'est comme si l'horizon du monde actuel et du monde coprésent s'élargissait énormément.

Dans ces situations, toute la structure conscience-monde est amplifiée, favorisant la possibilité d'expérimenter d'autres réalités.

De plus, on peut prêter attention à ce que l'on considère d'intérêt avec beaucoup de douceur et de précision. La conscience s'étant développée dans ses capacités temporelles et spatiales, les possibilités de l'attention deviennent presque infinies.

Dans l'expérience, l'attention peut se mouvoir à 360 degrés.... elle peut être déployée vers le bas ou vers le haut.... vers l'avant ou vers l'arrière... vers la cénesthésie ou vers un détail d'un son ou d'un parfum... l'attention peut être dirigée vers la mémoire ou vers les sens.... elle peut être dirigée vers un objet imaginaire ou vers un objet coprésent....ou sur une émotion qui surgit.... ou une intuition expérimentée soudainement, ou travailler en s'aidant d'un processus abstraitif.... ou en se concentrant sur la subtilité d'un mouvement..

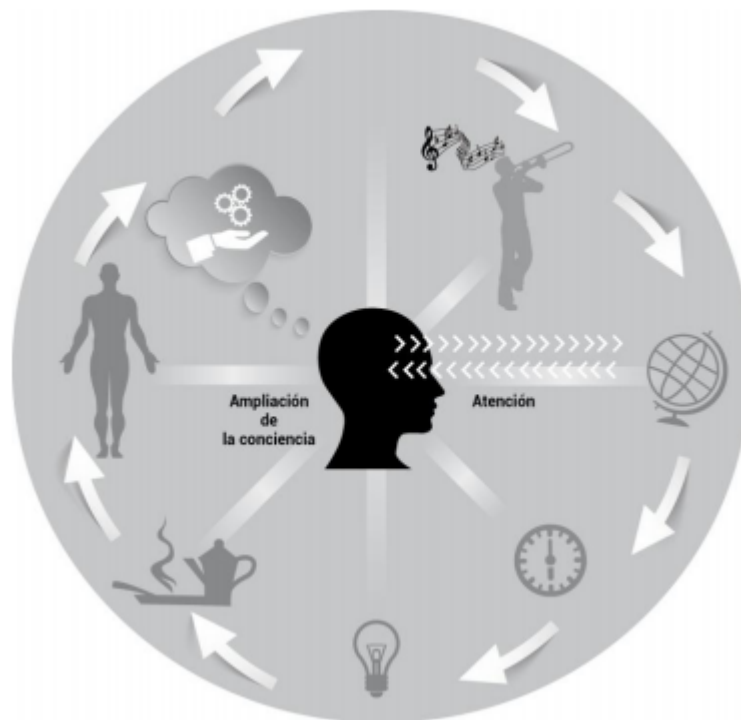
Et on pourrait continuer ainsi avec d'autres exemples. Montrer que lorsque la conscience s'élargit, les possibilités d'attention sont amplifiées et améliorées de façon notable.

⁶ Silo - Humaniser la Terre - Le regard intérieur - L'expérience de paix et le passage de la Force - Page 45 - Editions Références - Paris 1999.

Parce que cette attention n'est plus seulement réactive aux stimuli et peu disponible, ce qui correspond à la veille ordinaire. Là, la conscience est réduite dans son amplitude spatiale et temporelle et, de plus, perturbée par un bruit de fond.

En bref, c'est dans l'élargissement de la conscience que l'attention trouve l'un des meilleurs états où s'appliquer et se déployer.

Enfin, il est fort probable que ces registres "d'amplification de la conscience" amènent vers ce que l'on appelle des expériences de "Reconnaissance". Dans les deux cas, ce qui change, c'est la manière de structurer le "monde". Cela constitue un "chemin" qui confirme et montre les possibilités d'évolution.



c. Attention et profondeur

Lorsque la conscience s'élargit, il est habituellement possible de prêter attention et de "percevoir le monde" avec du volume, avec de la profondeur. Alors la perception semble sortir de l'"écran plat" et s'enrichir des différentes profondeurs de l'espace ; qu'il s'agisse de la représentation visuelle, auditive, etc.

Ainsi, la conscience parvient réellement à percevoir un monde de plus grande "qualité", qui se présente comme "un autre monde", très différent du monde habituel.

Et ce qui est remarquable, c'est que ce volume surgit et s'expérimente dans l'espace de représentation lui-même.

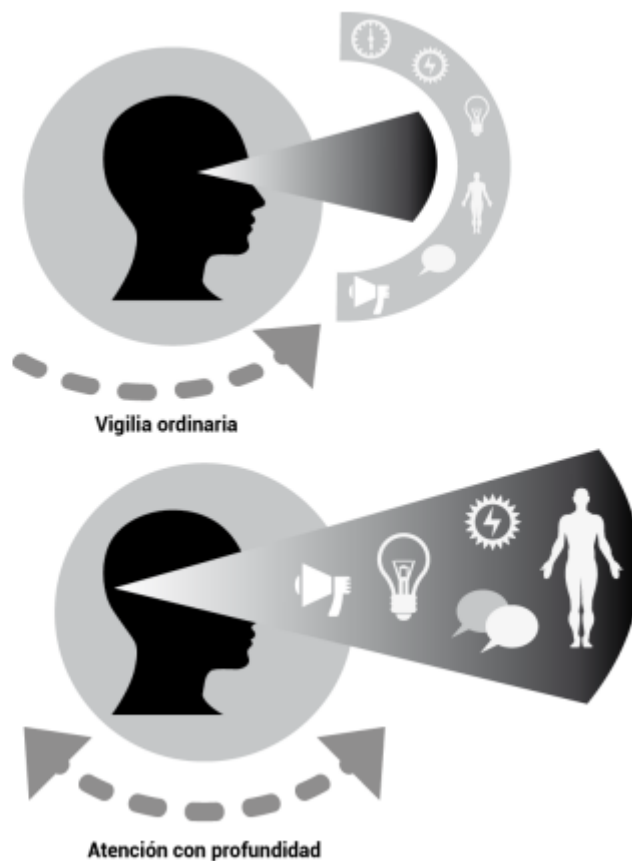
Dans l'expérience que nous décrivons, l'attention surgit d'un point de vue plus profond.⁷ Ensuite, l'attention ira au-delà du champ "interne" et au fur et à mesure qu'elle va plus loin, elle est dirigée vers l'espace "externe".

Dans ce parcours que fait l'attention, on expérimente qu'aussi bien le champ "interne" que le champ "externe", ont pris du volume.

En d'autres termes, il n'est pas possible de percevoir le "paysage extérieur" avec volume et profondeur si, en même temps, il n'y a pas une profondeur équivalente dans le "paysage intérieur".

Dans ce type de perception, nous faisons également souvent l'expérience du "vide", ou du silence, entre les différents objets que nous percevons.

Les graphiques suivants nous aident à avoir une image plus claire de ceci.



Caractéristiques de ce type d'attention : dirigée, très précise et avec une amplitude de trajectoire spatiale et temporelle

d. Attention et Entrée⁸

⁷ Se référant à l'axe Z de l'espace de représentation.

⁸ Entrée : Dans ce contexte, il s'agit du moment où se produit la suspension du Moi et l'accès au "Profond".

Certains parcours utilisés pour accéder à l'Entrée, exigent une attention soutenue et douce. Il est étonnant ou paradoxal que lorsqu'on atteint le point ou la situation qui précède cette entrée, il soit nécessaire que cette attention disparaisse.

Si ce n'était pas le cas, comment la transe⁹ se produirait-elle? Si la conscience est en alerte et en expectative, il est impossible que se produise la transe préalable à l'Entrée.

Il est nécessaire qu'à travers les procédés utilisés, il y ait un "abaissement de niveau", un lâcher, une perte de références du temps et de l'espace. Il est indispensable que la conscience et tous ses attributs, parmi lesquels l'attention, disparaissent momentanément.

Cette perte de références peut être éphémère ou un peu plus longue, mais elle impliquera toujours cette impression ultérieure de "s'être perdu", d'"avoir cessé d'être là".

Ainsi, par l'approfondissement du Silence, nous sommes capables de désactiver l'activité de la mémoire ou si nous sommes capables d'arrêter de ressentir les impulsions cénesthésiques et kinesthésiques. De même, l'activité générale de ce que nous appelons "conscience" commence à se modifier, en même temps que le Moi¹⁰ s'atténue et se désarticule.

A partir de ce moment, il n'est plus possible de prêter attention, de diriger ou de donner une continuité intentionnelle aux procédés, puisque "on n'est plus là".



Caractéristiques de ce type d'attention : dirigée puis en désarticulation progressive ou soudaine.

3. Considérations finales

⁹ Nous appelons transe la situation qui se produit avant l'Entrée. Sa caractéristique essentielle est la perte de contrôle sur ce qui se passe, étant à la merci de ce que l'on pourrait appeler génériquement d'"autres forces". Dans le cas de notre Ascèse, l'intérêt est que le Dessein coprésent guide le processus à partir de ces moments.

¹⁰ Le Moi. Nous appelons le moi ce qui observe les mécanismes et les opérations qui se développent dans la conscience. Dans le niveau de veille, cette observation se fait comme depuis "l'intérieur", tandis que dans le sommeil, on l'observe comme depuis "l'extérieur". Autolibération - L.A. Ammann – Vocabulaire - p. 292 - Editions Références - Paris 2004.

Ce travail décrit quelques situations internes où l'attention a des caractéristiques particulières.

D'autre part, il convient de considérer que le fait de disposer d'une certaine attention pour capter intentionnellement un phénomène, implique d'avoir au préalable, un certain intérêt.

Et à son tour, cet intérêt implique d'avoir une certaine "charge affective" sous-jacente, une certaine valeur émotionnelle qui se traduit par cet intérêt.

Par exemple, dans l'Ascèse, on peut déduire que les cycles de la "charge affective" font également varier l'intérêt et, par conséquent l'attention dans cette possibilité.

Ainsi, la "charge affective", l'intérêt et l'attention tendent à s'entremêler. Par conséquent, on pourrait prendre l'attention portée à l'Ascèse comme un indicateur de la "charge affective".

Car dans les moments hauts du cycle de l'Ascèse, l'attention est liée à nos thèmes avec une certaine facilité, et quand le cycle est bas, l'attention se perd dans les plis des carences et des compensations, s'éloignant du Dessein.

Enfin, je voudrais exprimer mon affection pour l'attention avec ces appréciations :

*L'attention est peut-être un mot un peu rude, mais sa
signification cache une grande beauté.*

*C'est aussi un prodige multi-desseins.... elle évite les
accidents.... tonifie le niveau de veille.... c'est la
compagne des meilleures idées et une aide dans
nombre de merveilles émotionnelles et motrices.*

*Dans la vie quotidienne l'attention se repose puis
réapparaît en bonne santé, comme un moyen pour
que l'Unité s'exprime... et quand elle impulse vers le
haut, elle aide à ce que le Sens se complète.*

*Dans des occasions mémorables, elle permet de voir
l'invisible, de palper l'impalpable et d'entendre
l'inaudible ; en montrant d'autres possibilités du
Mental.*

4. Synthèse

L'intérêt de ce travail est de décrire quelques expériences inhabituelles liées à l'attention.

Ces expériences sont appelées "Attention et perception sans mémoire", "L'attention dans l'amplification de la conscience", "Attention et profondeur" et "Attention et Entrée".

Une brève description de chacune de ces expériences est donnée et accompagnée d'un graphique illustratif.

Enfin, quelques considérations générales concernant cette tentative d'approfondissement sont détaillées.