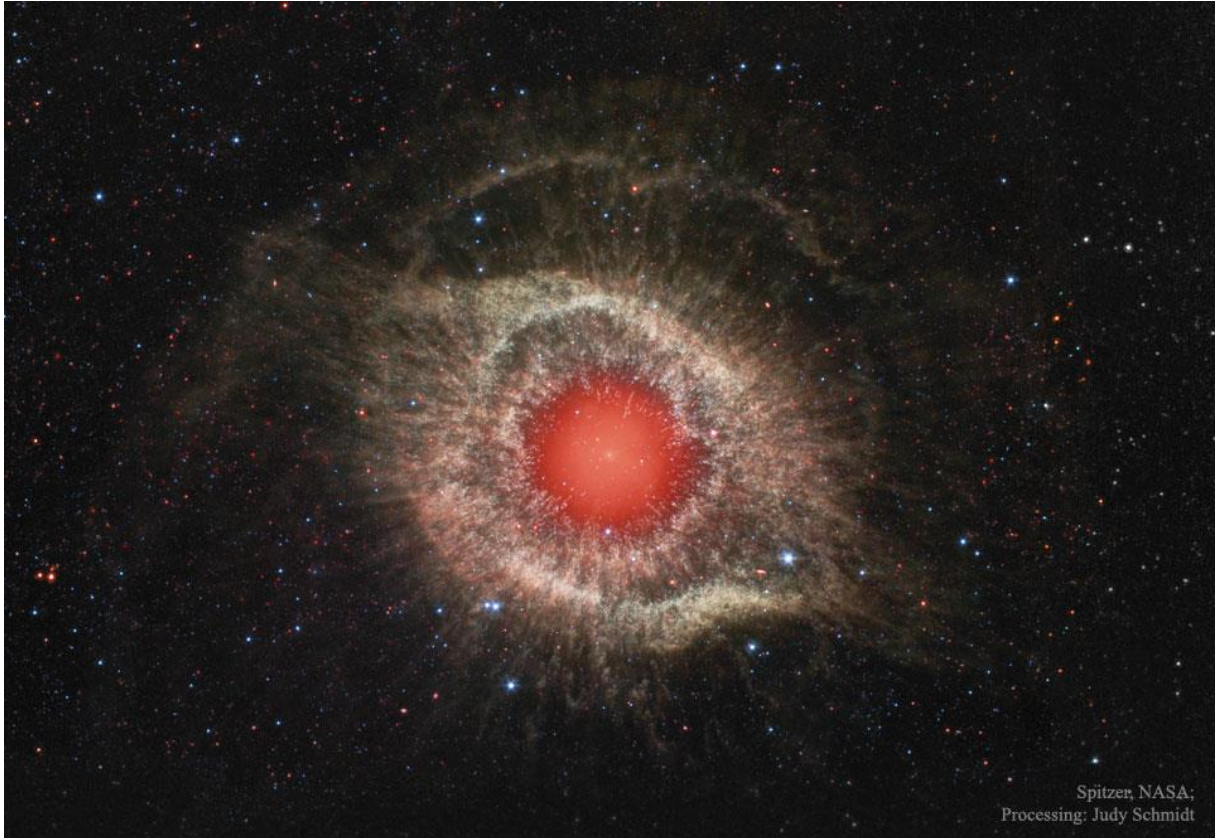


Silo et l'attention



**Recompilation d'extraits de conférences, de causeries
et de commentaires de Silo sur l'attention**

Andres K.
Parcs d'Etude et de Réflexion Punta de Vacas
Janvier 2017

Silo et l'attention

Compilation partielle de 58 notes, non nécessairement fidèles, de conférences, de causeries et de commentaires de Silo sur le thème de l'attention. Ces extraits, classés par ordre chronologique, doivent être situés dans le contexte et la date où ils ont été exprimés.

Andrés K.
Parc Punta de Vacas, 6 janvier 2017

Traduction au français - version 10/2025
François Giorgi
Claudia Salé

1969. Conférence Buenos Aires août 1969 (Silo et la libération)

Veille, conscience de soi et conscience objective

...Dans la division attentionnelle primaire il s'agit d'appréhender les phénomènes du monde externe, tout en maintenant la sensation d'un point du corps. L'exemple le plus courant est celui du spectateur qui regarde un film et tout en suivant le déroulement du film, il maintient la sensation de son poing droit.

Le premier pas de la division attentionnelle consiste donc à maintenir un point d'appui fixe pendant que les phénomènes de perception se déplacent et ce, non pas alternativement mais simultanément.

Dans le deuxième pas, on remplace le point d'appui physique par la conscience de la perception ou de l'apperception. Dans l'apperception, les phénomènes de perception continuent à varier, mais on maintient comme un point fixe, la vigilance sur ces phénomènes.

Dans le troisième pas le point d'appui de la vigilance est remplacé par le point d'appui de la conscience du soi, en prêtant attention en même temps aux perceptions. La conscience du soi dont nous parlons, est la sensation diffuse et généralisée de la structure psychique corporelle.

Chacun des trois pas énoncés peuvent être approfondis si on remplace les perceptions par des représentations (par exemple des souvenirs).

Avec la division, nous sommes en train de nous référer à l'activité attentionnelle dans deux directions différentes dans sa dynamique. Même si le point d'appui « fixe » varie avec le flux de la conscience, l'attitude qui consiste à conserver une sensation permanente comme référence permet de la séparer du flux des perceptions ou des représentations.

En expérimentant les trois pas, on s'aperçoit qu'il est plus difficile de travailler avec les représentations qu'avec les perceptions. C'est cette difficulté qui donne les meilleurs résultats à la division attentionnelle.

Les chaînes associatives qui sont nécessairement déclenchées dans l'état de veille quotidien, nous permettent de dire que cet état n'est pas vraiment un état de veille mais de rêverie. Nous l'appellerons désormais « veille ordinaire ».

La conscience dans la veille ordinaire effectue presque toutes ses opérations plongées dans les fantaisies, et les images qui accompagnent l'activité de la supposée veille se convertissent souvent en l'objet principal de la conscience. Grâce à la division attentionnelle, les fantaisies rencontrent d'énormes difficultés à se déployer et un autre niveau de conscience surgit, que l'on peut désigner comme la « veille véritable ».

Dans cet état, les activités supérieures ralentissent mais l'attention divisée sur deux focus, est concentrée et gagne en profondeur. La meilleure preuve de cette affirmation, est fournie par l'expansion de la mémoire. Malgré ce que l'on pourrait supposer, les données enregistrées lors de la division attentionnelle sont plus vigoureuses que celles enregistrées dans un état de veille ordinaire.

La structure de l'espace se modifie et les temps de conscience tendent à se centrer sur l'instant présent, tandis que les retentions et les protentions diminuent. En maintenant une division prolongée, la perception se purifie et les objets perçus semblent avoir une plus grande «réalité».

Mais le plus important est la dés-adhérence affective qui se produit dans la relation avec le monde. Tout ce que nous appelons « identification » et « considération » est réduit et les phénomènes de projection émotionnelle sur les personnes, les objets et les situations sont limités proportionnellement à l'intensité de la division pratiquée.

Si le degré de suggestibilité des images est maximal pendant le sommeil nocturne, il diminue pendant la veille ordinaire et devient pratiquement nul pendant la division, car il est évident que la capacité d'autocritique augmente, en même temps que l'adhésion émotionnelle diminue. Il semble qu'un tel état s'accompagne d'ondes plus actives que celles produites pendant le sommeil et la veille ordinaire. Il est probable qu'un tel travail agisse sur le point de l'éveil que l'on situerait organiquement au niveau de la substance réticulaire.

Les expériences réalisées avec des électroencéphalogrammes utilisant des procédés de division d'images (« imaginez que vous êtes vous-même assis à côté de vous-mêmes » ou alors « imaginez que vous vous voyez ou que vous vous photographiez depuis l'extérieur ») montrent des ondes plus actives que celles de la veille ordinaire, mais moindres par rapport à celles de la division attentionnelle. Dans ce cas déjà, on soupçonne une opération interne sur le point de l'éveil. Les caractéristiques mentionnées ci-dessus nous permettent d'affirmer que la division attentionnelle produit un état de conscience supérieur à celui de la veille ordinaire. Bien entendu, le terme "supérieur" indique une échelle de valeurs qui échappe à ceux qui ne sont pas dans le Travail.

Le nouvel état, peut être considéré comme de veille véritable dans la mesure où le sujet contrôle la mécanicité de sa conscience en matière de rêveries. Mais cette veille n'implique pas nécessairement la conscience de soi, du moins dans les deux premiers pas. Il ne s'agit pas d'une division attentionnelle en trois lignes. La bifurcation se maintient, mais la sensation diffuse d'appui est remplacée par l'observation des processus internes.

La conscience de soi doit être comprise comme un cas particulier de la veille véritable dans laquelle on observe non seulement les perceptions relatives au monde externe, mais aussi les processus mentaux qui peuvent correspondre ou pas aux perceptions, puisque l'attention est effectivement divisée.

L'opération qui permet un tel contrôle est connue comme auto-observation et ne doit pas être confondue avec aucun autre pas de la division attentionnelle. Alors que dans les trois pas de la division attentionnelle, l'attitude d'appui se réfère aux types de sensations (même l'appui de l'aperception), dans l'auto-observation, l'attitude d'appui se réfère à l'observation des processus internes.

Dans aucun cas dans l'auto-observation, les perceptions ne sont remplacées par des représentations. Si l'on procédait ainsi, on parviendrait à un moment donné à observer une représentation et simultanément, dans l'attitude d'appui, la même représentation mais comme un acte de conscience référé à l'objet de représentation. Nous transcenderions alors le « moi »

psychologique et la division attentionnelle disparaîtrait pour se convertir en l'observation d'une structure. Il se pourrait cependant que j'observe d'une part des représentations du type souvenir et d'autre part, l'attitude d'appui, des processus internes de type moteur. Dans ce cas, l'attention demeurerait divisée.

Afin d'éviter les complications, il est recommandé de conserver l'une des lignes faisant toujours référence à la perception. L'objectif de l'auto-observation n'est pas descriptif et ne prétend pas expliquer ce que sont les phénomènes de conscience, comme pourrait le faire l'introspection méthodique. Son objectif est strictement la production de l'état de conscience de soi.

Il faut considérer qu'aussi bien la division attentionnelle que l'auto-observation se maintiennent au niveau de moi psychologique et non pas de « moi » phénoménologique. L'auto-observation implique la division attentionnelle. L'état qui lui correspond est la conscience de soi, qui ne peut être réalisé que dans un état de véritable veille.

La division attentionnelle peut être remise en question par certains courants psychologiques qui identifient le « moi » à l'attention. Comme ils supposent que le moi est indivisible, ils attribueraient la même caractéristique à l'attention.

D'autres pensent que l'attention est une fonction du moi et celui-ci, la structure organisatrice des processus mentaux. Une telle structure n'admettrait qu'un seul focus attentionnel qui pourrait englober plusieurs objets simultanément ou alors osciller de l'un à l'autre à une vitesse telle qu'elle produirait chez le sujet l'illusion d'avoir divisé son attention.

S'il est vrai que l'explication de la division attentionnelle par « l'illusion » du sujet n'est pas farfelue, il importe au préalable qu'un tel courant psychologique démontre que le moi est la structure organisatrice des processus et que l'attention est une fonction de cette structure. Notre schéma du psychisme est si clair que la confrontation de certains de ses aspects avec les courants contemporains n'a pas un sens polémique et est utile dans la mesure où elle illustre par contraste certaines de nos affirmations.

A ce stade, les difficultés inhérentes à la conservation de l'état de conscience de soi apparaissent. La pratique de la division attentionnelle n'est utile en tant que préparation à l'auto-observation. La conscience de soi peut devenir plus ou moins permanente lorsque celui qui y parvient possède suffisamment d'énergie.

Nous savons à quelle sorte d'énergie nous nous référons et nous connaissons les moyens de l'obtenir. La conscience de soi est un grand progrès pour l'homme et peut être acquise en travaillant avec ténacité l'auto-observation dans la vie quotidienne. Celui qui aspire à l'état d'éveillé comprend qu'il doit dépasser même la conscience de soi, qu'il doit se libérer de tous ses attaches et « mourir au monde ».

Le seul outil adéquat pour atteindre cet état que nous connaissons comme « conscience objective » semble être la méditation transcendantale. Pour expliquer cela, il convient de se référer à un certain type de penser scientifique qui nous rapproche aux pas précédents de la méditation transcendantale.

Aussi bien le monde des objets perçus que le monde psychologique apparaissent, pour la pensée rigoureuse, dans le domaine du douteux. Le monde du psychologique peut être transcendé si l'on prend en compte non pas ses objets, mais les actes de conscience qui s'y réfèrent. Ces actes, se convertissent à leur tour en des « objets » de connaissance. Nous savons qu'un monde transcendantal peut être atteint en ayant réduit les données matérielles de toute opération psychologique. Il ne semble pas y avoir d'autre méthode que celle-ci.

Quiconque est engagé dans une tâche scientifique n'a d'autres recours que d'utiliser une sorte de description de ce « monde ». Une telle description devra répondre à des questions telles que « quoi » ou « comment » est ce « monde ». Certains pensent qu'il est erroné d'aller au-delà de la réponse du « comment ». Leur opinion étant qu'une tâche descriptive cesse de l'être dès qu'une interprétation est esquissée. Mais il se trouve que la simple description elle-même implique déjà un système d'interprétations.

C'est là que le chemin bifurque. Sur le chemin de la description, la pensée scientifique avancera jusqu'à ce qu'elle complète un corps de doctrine sur ce monde transcendantal pur. Par le chemin de la contemplation avancera la méditation transcendantale.

Du point de vue de la pensée scientifique, on pourra objecter à la méditation transcendantale d'être une activité sans possibilité de développement, redoutant l'erreur et sans compromis intellectuel.

De même, la description peut être objectée comme une rechute dans le monde du douteux ou comme une trahison à l'attitude scientifique de base qui consiste à ne s'occuper que d'entités qui ne peuvent pas être remises en question. Mais les accusations mutuelles disparaissent lorsqu'on se rend compte que les chemins diffèrent dans leurs orientations et que le pèlerin qui choisit l'un ou l'autre est mû par des finalités différentes.

La méditation transcendantale ne s'attribue pas la palme scientifique, mais se veut une voie vers la libération de l'homme. Néanmoins, elle exige toutes les précautions d'une pensée rigoureuse jusqu'à atteindre l'objet de sa recherche.

La méditation transcendantale, en tant qu'attitude générale, est passive et place l'être humain dans un état de disponibilité pour « être illuminé ». Cependant, en elle, existent plusieurs pas actifs qui permettent de sélectionner les objets de ce « monde » jusqu'à parvenir à celui qui est adéquat. D'autre part, et une fois découvert, « présenté » l'« objet », de méditation, la complémentation admet des approfondissements de différents niveaux.

Les problèmes de l'intersubjectivité, de l'historicité du monde et de la relation de la conscience avec ce monde ne semblent pas avoir été résolus par la doctrine organisée autour de la méthode descriptive. Il est évident que tout le système resté enfermé dans le solipsisme. La méditation transcendantale, à son apogée, semble atteindre la communication de la conscience avec ces enceintes.

La méditation transcendantale, en tant que forgeuse de la conscience objective, consiste dans la contemplation du monde eidétique, qui ne dépend pas de la subjectivité humaine. La présence de ce monde non dépendant permet d'expérimenter aussi bien la dépendance de la propre

subjectivité que la dépendance du monde externe qui lui est lié dans un même courant de participation.

Certes, ceux qui n'ont pas eu accès à de telles expériences pourront argumenter qu'il s'agit des vieilles formules du réalisme classique ou, selon le cas, aux subterfuges de l'idéalisme transcendantal. Mais cela ne doit pas nous inquiéter, car la critique provient de ceux qui n'ont pas parcouru ce chemin. En tout cas et grâce à la méditation, il est possible d'organiser une « image du monde » complète.

Les sciences officielles pourront nous donner des résultats pratiques dans le monde du quotidien, mais elles ne semblent pas trouver de justification dans aucun système qui les comprenne, et certainement pas en elles-mêmes.

L'image du monde dérive de la méditation transcendantale, peut-être pourrait-elle remodeler les sciences, en reliant entre elles les différentes disciplines (qui menacent aujourd'hui de se séparer de manière destructrice) et uniformiser le langage pour rendre cela possible.

Une réorganisation des sciences sur la base des modèles de la philosophie phénoménologique ou une communication interdisciplinaire au moyen d'une sorte de métalangage logique semblent, à notre avis, des tâches vouées à l'échec. En tout état de cause, l'impulsion initiale donnée par la méthode phénoménologique peut, après de nombreuses tentatives, être perfectionnée jusqu'à dépasser ses préjugés.

Le préjugé descriptif qui opère au niveau du monde transcendantal ne permet pas une issue en dehors des champs conventionnels. Si la structure mentale des scientifiques occupés à ces problèmes reste inchangée, ça restera sans solution. Il est difficile de comprendre comment une attitude passive, comme celle de la méditation, puisse organiser autour d'elle des enceintes concentriques pour la compréhension scientifique du monde.

Si nous voulions être pittoresques, nous dirions qu'à ce carrefour historique, la Science pourra survivre si les meilleures têtes pensantes accueillent les expériences de la Mystique. Nous avons dit précédemment que la « méditation transcendantale ne revendique pas pour elle-même la palme scientifique, mais prétend être une voie de libération de l'homme ». Mais si cette voie est correcte, le changement qui peut s'opérer chez celui qui prend contact avec ces expériences fondamentales, produira corrélativement la modification de sa structure mentale scientifique.

Le thème de la relation Science-Mystique a été considéré sous différents angles et à différentes époques, mais le moment particulier que nous vivons nous oblige à considérer cette relation non pas comme une question parmi tant d'autres, mais comme un thème d'urgence. Il y a ceux qui sentent des obligations envers l'homme, et aujourd'hui le travail d'éducation qu'ils doivent développer est de première importance. Si les têtes scientifiques sont (en grande partie) obstrués par la découverte des réalités transcendantes, et pour cette raison même ils ne se lient pas à la Mystique, il est du devoir de cette dernière de leur rapprocher les expériences qui produiront le changement.

La Mystique doit approcher un nouvel instrument aux recteurs de la Science. Lorsque nous parlons de têtes scientifiques obstruées, nous faisons l'exception de ceux qui basent et fondent

la Science sur une pensée indubitable, même si, pour le moment, ce mode de penser a subi des déviations dans son développement.

Ceux qui s'intéressent aux problèmes de fond, ne doivent pas se laisser tromper par les luttes périphériques entre idéologies ou systèmes politiques. Il existe une lutte plus profonde et totale entre la zone obscure et destructrice de l'homme et sa zone de lumière, entre le sommeil et l'éveil, entre la régression et l'évolution. La véritable lutte de l'homme se situe dans sa conscience, il est donc important de la réveiller.

La nouvelle image, pour être « véritable », ne pourra être construite qu'à partir d'un niveau de conscience objective où les différences entre la conscience et la réalité disparaissent. Nous n'avons pas exposé la relation entre Science Mystique, pour justifier l'utilité de cette dernière. En fin de compte, une nouvelle image du monde se construira à partir d'elle et comme conséquence de ses expériences fondamentales.

Le but de la méditation transcendantale est avant tout non-mondain. Cela n'exclut pas que le mondain puisse être amélioré grâce à elle par la suite. D'autre part, la personne qui entreprend sa réalisation intérieure par la voie de la contemplation, ne prétend pas être efficace dans le monde quotidien.

Aujourd'hui, le soupçon que se prépare une nouvelle « révélation de l'Être », est largement répandue et si celle-ci s'opère au niveau de l'expérience mystique et non pas au niveau de l'expérience scientifique, cette découverte ne restera pas isolée au niveau supérieur de quelques consciences, mais devra être communiquée à l'ensemble de l'humanité, en utilisant les moyens adéquats à cet effet. Nous ne pouvons rien dire sur ces moyens, mais nous pensons que la nouvelle révélation qui opérera un changement radical s'exprimera aussi d'une manière nouvelle en dehors des prévisions lancées par la forme mentale actuellement acceptée, qui appartient aux régions d'obscurcissement de l'Être.

Buenos Aires, 24 août 1969.

1972. Siloïsme

4 Centre intellectuel / Education de l'attention.

Aucun exercice spectaculaire, qui n'a aucune application pratique dans la vie quotidienne. Je commence simplement par accomplir un acte quelconque de la vie quotidienne, en essayant pendant 10 minutes de ne pas me laisser distraire par d'autres choses extérieures ou par les rêveries qui tentent continuellement de me « sortir de thème ». Cette simple pratique me met rapidement en présence de mes failles d'attention.

Je dois considérer que la mémoire et en général tout apprentissage dépendent du développement de la faculté d'attention. Tout ce qui est distraction ou dispersion de l'attention lors de l'exécution d'une tâche, va à l'encontre de son exécution et entrave l'apprentissage. En répétant la pratique des 10 minutes pendant une période que chacun devra réguler, on constatera que l'attention se renforce et que la mémoire s'améliore. Mais le plus important est sans doute qu'en répétant la pratique, un tonus mental plus puissant s'incorpore jour après jour jusqu'au moment où la

pratique n'est plus nécessaire parce que l'on agit dans la vie quotidienne avec une attention totale. Dans ce cas, je peux dire qu'en travaillant, en mangeant, en riant, en me reposant, en étudiant, je suis dans cela à ce moment-là et pas dans d'autre chose.

III Vocabulaire

ADMI : Système d'amplification de la conscience. Chaque lettre indique un pas méthodique, ainsi : A, attention ; D, division ; M, maniement ; I, incorporation. Le système est basé sur le développement de l'attention, de la division attentionnelle et de l'auto-observation. Le système ADMI n'a pas de limite de temps pour son application et sa maîtrise

...

DIVISION ATTENTIONNELLE : Opération qui permet d'observer simultanément les perceptions se rapportant au monde externe et à son propre corps. La division attentionnelle peut être primaire si elle prend comme appui un point du corps, ou complète si l'appui est la sensation diffuse et généralisée de tout le corps (moi physique diffus). La division attentionnelle correspond déjà au niveau de la conscience de soi. Différent de l'auto-observation (voir).

AUTO-OBSERVATION : Opération qui permet d'observer simultanément les perceptions du monde externe et les processus mentaux qui correspondent à ces perceptions, en ayant les processus mentaux comme point d'appui. À ne pas confondre avec l'introspection, ni avec la division attentionnelle. L'opération d'auto-observation équivaut au niveau le plus élevé de la conscience de soi.

1972. Première conférence Méditation transcendantale B. Aires, 16-08-72

Voilà une autre illusion, et en l'étudiant nous nous rapprocherons du thème central de notre développement. L'illusion que les pratiques de concentration ou comme on les appelle de « méditation » nous libèrent de la douleur.

Ci et là circulent des livres et des maîtres, swamis et conseillers de toute sorte, qui nous proposent de concentrer l'attention sur un certain point du corps pour atteindre la quiétude du mental. Très bien. Faisons-le ainsi... il est évident que pour y parvenir nous avons dû adopter au préalable quelques étranges postures et également respirer d'une certaine façon. Parfaitement. Je regarde mon point avec attention : je ne vois rien. Oui, maintenant en plus du point, commencent à se déployer les rêveries. Je m'efforce de les faire disparaître et voilà que... le point disparaît... (rires). Je recommence et ainsi pendant beaucoup de temps et beaucoup de jours. Jusqu'à ce que se consume l'intérêt et l'expectative de parvenir à cette merveilleuse paix. J'ai cependant obtenu l'inverse : plus de divagation et d'inquiétude... (rires).

Supposons que je sois doté d'une persévérance exceptionnelle. Alors, véritablement et après beaucoup de temps, je vais parvenir à apaiser le mental. Si je m'arrête là, assurément je serai parvenu à éduquer un peu mon attention et, en plus, je pourrai tirer des conclusions sur ma forme mentale. Mais non. Devant un pareil succès et en raison du temps investi, des mois ou des années, il est maintenant nécessaire que cela commence à rapporter. Et, en effet, ça rapporte. Jour après jour, à partir de la maîtrise de la concentration que ce soit d'un point, d'une couleur,

d'un son répété, d'une pratique respiratoire, je remarque que mon mental s'apaise. Et non seulement pendant l'exercice, mais bien au-delà. Cette quiétude et ce laxisme m'envahissent et s'insinuent dans la vie quotidienne.

Heureusement, les gens en général ne sont pas si persistants et ils abandonnent ces pratiques après peu de temps et ça ne va pas plus loin. Car sinon, oui, on pourrait progressivement atteindre l'état de paix promise. S'il en est ainsi, ils n'ont pas menti dans leurs enseignements. Bien évidemment, ils ne sont pas allés au bout de l'explication, car l'état atteint est précisément celui de l'auto-hypnose....

.....

Alors, pour nous, qu'est-ce que méditer ? Méditer, c'est apprendre à voir à travers l'illusion de la rêverie, c'est comprendre la racine du désir, de la peur, de la souffrance, c'est se libérer et libérer. Aujourd'hui nous ne parlons pas de la méditation transcendante qui est un thème spécifique. Nous parlons de la pure et simple méditation qui ne requiert aucune posture particulière, ni rite, ni sacrifice ou renoncements. La simple méditation commence à n'importe quel moment. A ce moment même, quand je remarque comment les images et les rêveries m'empêchent de percevoir clairement la réalité. Quand je découvre que mes motivations sont en dessous des arguments et quand je vois que ma vie est dirigée par l'illusion.

Moi, je ne médite pas quand j'essaie de résoudre mes problèmes. Moi, je médite quand je me rends parfaitement compte de ceux-ci. Quand je les formule correctement. On me dira : « mais dans la pratique, comment je fais pour méditer ? ». Peut-être pouvez-vous en toute simplicité, sans effort, faire attention à ce qui vous entoure, mais sans le couvrir de rêveries. Il ne s'agit pas de se faire violence intérieurement. Il s'agit d'apprendre à voir pour la première fois. Bien sûr, on n'apprend pas tout d'un coup. Demain nous parlerons plus sur ce point.

1972. Deuxième conférence Méditation transcendante B. Aires, 17-8-72

Parlons de notre thème. Hier, nous avons dit ce que n'était pas la méditation. La méditation ce n'était pas la concentration. Ce n'était pas cette sorte de « méditation » comme de la divagation. Ce n'était pas de l'oraison, ni de la ritualisation. Oui, par contre c'était essayer de faire attention aux faits sans rêveries. Mais comme nous devons être pratiques, nous devons expliquer quelques petits trucs pour mener cela de l'avant.

La chose la plus simple à faire est peut-être de passer en revue les événements quotidiens (à la fin de la journée si vous le souhaitez), mais en accordant une attention particulière à comment on a rêvé au cours de la journée. Comment on s'est laissé emporter par des choses qui n'ont rien à voir avec la propre raison, mais avec des contenus d'un autre type, des fantaisies irrationnelles, etc. On médite également, dans cette sorte de révision, lorsqu'il s'agit de trouver quel problème durant la journée nous a produit de la souffrance. En recherchant la racine de la souffrance, la racine de la douleur, et en investiguant sur les rêveries de la vie quotidienne, nous n'allons pas obtenir des résultats fantastiques immédiats. Par contre nous allons amplifier notre conscience de soi, avec comme résultat que le jour suivant ou les jours qui suivent, ou après, avec le temps en sachant précisément que je vais ensuite passer en revue mes rêveries quotidiennes et en

sachant qu'ensuite j'étudie l'origine de tout conflit et de toute souffrance qui se présente à moi, je commence à être à chaque fois plus alerte. De sorte que c'est un truc qui agit par rebond.

Si par contre je me propose inversement et je me dis : « à partir de maintenant je vais penser sans rêverie, à partir de maintenant je vais penser avec une totale et absolue conscience de moi, à partir de maintenant je vais interpréter les conflits qui se présentent à moi et la souffrance que j'ai à chaque moment... » il va se passer qu'au bout d'une demie heure je vais m'oublier de moi-même. Ainsi, j'ai écouté ceux qui le proposent en ces termes et j'ai constaté que ce n'est pas très pratique.

Ainsi, comme les bons moines d'antan qui révisaient leurs exercices spirituels, il existe chez saint Ignace de Loyola et chez d'autres un bon système de listes pour passer en revue les événements quotidiens, bien qu'ils le fassent avec un sens différent, n'est-ce pas ? C'est-à-dire très dépuré, où ils voyaient les défauts, les péchés, les tentations. Une sorte de catalogue où ils les notaient et où ils faisaient leur calcul pour s'améliorer jour après jour. Eh bien, nous sommes également intéressés, dans un sens différent, mais nous sommes intéressés par la révision des faits quotidiens. Mais pas tous les faits quotidiens. Si vous voulez passer en revue tout ce que vous avez fait en 16 heures, il vous faudra au moins 16 heures de plus. Non, il s'agit de trouver les points où la rêverie s'est manifestée et m'a dévié. Et les points de la journée où un conflit interne s'est produit en approfondissant la racine de ce conflit.

Ce simple et humble travail, sans éclat ni grands décors, simple, c'est ce qui nous permet d'amplifier la conscience jour après jour. Parce que dans les jours suivants, au fur et à mesure que nous accomplissons nos activités quotidiennes, nous portons plus d'attention sur elles parce que nous en avons besoin comme matière première pour notre révision postérieure... Je ne sais pas si je m'explique clairement...

Le mécanisme en soi est très simple et d'une telle utilité (on ne s'en rend peut-être pas compte maintenant) qu'il peut amplifier notre champ de conscience, le niveau de conscience et peut produire des transformations révolutionnaires en soi et tout le reste. Mais la façon dont nous l'exposons est tellement fade ! Qui va penser que ça peut provoquer une révolution ? Nous venons de passer en revue les différents niveaux de conscience. Récemment, nous avons passé en revue les différents niveaux de conscience. Nous avons parlé du niveau de conscience de soi. Nous avons dit que, de manière caractéristique, on peut l'atteindre par un travail de conscience où la rêverie disparaissait et où l'on est pleinement conscient de ce que l'on voit.

Bien, ce n'est pas non plus si extraordinaire de passer de l'état de mentation ordinaire, ou de veille ordinaire dans lequel nous sommes maintenant, à l'état de conscience de soi. Essayez de le faire. Je suis en train de parler, vous êtes en train d'écouter. Parfait, Je vous vois, vous me voyez... très bien. Mais tandis que tout ceci se passe, vous et moi, nous sommes aussi dans d'autres choses (rire). Un peu dans la cravate. Un peu dans le micro et ses fils. Ou en pensant à l'heure qu'il est ou aux problèmes que nous avons laissés de côté. C'est très bien. Et, en plus c'est amusant, (rire).

Vous constaterez que ceci est l'état de mentation ordinaire, de veille courante, ce n'est pas conscient du tout. Bien sûr que non. Essayez maintenant, tout en m'écoutant et moi je vais essayer de le faire tout en parlant, essayons donc de faire ce que nous sommes en train de faire,

mais sans perdre conscience de nous-mêmes. C'est-à-dire que je vois le sujet qui se balance etc. et tandis qu'il parle, je fais attention à ce qu'il dit, et en plus je ne m'oublie pas de moi-même. Maintenant je ne suis plus si préoccupé par la cravate, ou si je sors une cigarette je vais mettre des cendres ici ou dans le... Vous comprenez ? Je ne suis plus dans cette question. Au contraire maintenant je suis très attentif à ce qu'il dit et en plus je sais que je suis en train d'écouter. Je m'explique ? Je sais que je suis en train d'écouter.

Je marche, c'est parfait, mais je sais que je suis en train de marcher. Je ne marche pas tout en pensant à ma grand-mère. Aussi simple que ça et sans grandes complications. Je mange une soupe et je mange une soupe, mais il faut voir avec quelle attention je la mange et surtout sans perdre la conscience de moi-même. C'est cela, et rien d'autre de merveilleux et de tonitruant, la conscience de soi. C'est aussi simple que cela, mais pas si facile à maintenir.

En avez-vous fait l'expérience tandis que nous parlions durant ces cinq dernières minutes ? Avez-vous vu combien nous avons rêvé vous et moi ? Ici on a beaucoup rêvé. Nous n'avons pas été tout le temps, attentifs à ce qui se passait et à notre propre conscience. Vous voyez ? C'est aussi simple que ça, mais ce n'est pas aussi facile à maintenir.

Donc, la conscience de soi peut être obtenue, en la consolidant au cours du temps. Mais je vous l'ai dit ce système n'est pas aussi pratique que celui de la révision. Ce n'est pas aussi pratique car là nous avons en 5 minutes oublié de le mettre en pratique.

La méditation par contre aide, elle prépare le terrain, mais ce que l'on recherche, sans aucun doute, c'est de parvenir à cet état « éveillé », cet état de veille (non seulement de veille sur les choses, mais de veille sur nous-mêmes) qui nous rend plus souples, plus flexibles, plus intelligents avec plus d'amplitude de la conscience.

Nous avons parlé de la méditation simple. Cela suffirait. Ce serait d'une utilité pratique pour nous....

.....

Nous avons dit : « le monde est illusoire ». Mais comment est-ce possible ? Comment surgit ce mécanisme illusoire ? J'ai besoin de comprendre ce mécanisme tout autant que tant d'autres. Dans chaque pas que nous allons faire, à chaque pas de la méditation transcendante, nous essaierons de trouver les mécanismes qui sont générés.

Nous allons utiliser méthodiquement douze pas. Ils pourraient être plus nombreux. Ce n'est pas parce que l'horoscope à douze signes... (rires). Ils pourraient aussi être moins. Le premier pas nous allons le désigner comme : apprendre à voir.

Apprendre à voir c'est faire attention aux perceptions sans aucun type de critique ni considération sur celles-ci. Simplement faire attention. Si je fais attention au micro et si je pense que j'ai une quelconque image du micro, ou si je commence à divaguer autour du micro, ou j'essaye d'être en conscience de moi, en réalité, je ne suis pas en train d'apprendre à voir. Moi, maintenant, je suis préoccupé par le premier pas méthodique de simplement faire attention.

Je marche et je fais attention à ce que je perçois. Ce n'est pas aussi facile qu'il y paraît. Tout de suite je me distrais, aussitôt après je commence à faire des considérations. Apprendre à voir le

micro ça peut sembler être : commencer à penser comment est composé le micro ; faire une description de ses éléments, faire une étude sur lui. Rien de tout ça n'est apprendre à voir !

Apprendre à voir c'est simplement observer avec attention, un point c'est tout.

C'est précisément dans l'apprendre à voir, sans aucun type de critique, sans aucun type de considération que je découvre la présence de rêveries. Sans porter l'attention sur un objet de la vie quotidienne nous n'aurions jamais découvert l'existence des rêveries. Et c'est là, dans ce premier pas, dans le simple fait de fixer l'attention sur une perception donnée (et dans la difficulté de fixer l'attention) que surgissent les rêveries et c'est là que je les découvre. Je ne parle pas des rêveries parce que quelqu'un me l'a dit. C'est parce que si je me mets à fixer un objet avec attention, en peu de temps les rêveries apparaissent. Et là nous les avons captées expérimentalement et en nous-mêmes et pas parce que quelqu'un nous l'a dit.

Très bien s'il en est ainsi, j'ai déjà découvert ce qu'est l'attention dirigée. Assurément dans tout autre type d'attention surgissent les rêveries. Sacrée découverte, oui, cela vaut la peine de le découvrir.

Dans le deuxième pas, j'essaierai de : voir en toutes choses les sens...

1972. Troisième conférence Méditation transcendantale B. Aires, 18-08-72

.....Questions

Voir en toute chose les sens, est-ce que cela signifie prendre comme point d'appui attentionnel le sens qui perçoit l'objet et, en même temps, l'objet perçu ? La question est celle-ci.

J'entends que non. J'entends cela comme de la division attentionnelle. Si en ce moment j'observe le microphone et qu'en même temps que j'observe le microphone je prends comme appui le sens qui observe, je suis en train de bifurquer l'attention. Il existe de nombreuses discussions à ce sujet. On pense que l'attention ne peut pas être divisée.

Je vais donner un exemple plus simple. Supposons que je regarde le microphone et que j'ai la sensation de ma main gauche. Je peux le faire, je peux ressentir cette sensation et je peux voir le microphone. Selon certains, cette division attentionnelle n'est pas réelle, mais la vitesse avec laquelle je fais attention dans un cas et dans l'autre est tellement énorme qu'elle me donne l'impression d'avoir le focus attentionnel divisé, alors qu'en réalité je ne l'ai pas divisée, mais j'oscille. Quoi qu'il en soit, avant cette question : prendre comme appui attentionnel le sens qui perçoit et l'objet simultanément serait une division attentionnelle et non ce que nous disions dans le premier pas, qui était de voir. Dans ce pas qui était de voir en toutes choses les sens. Il ne s'agissait pas de diviser l'attention ou d'utiliser des appuis attentionnels, mais de comprendre que dans toute perception que l'on réalise d'un objet, il y a les sens qui travaillent comme des filtres ou travaillant comme des intermédiaires. Ce n'est donc pas exactement la pratique de la division attentionnelle, mais le travail de méditation et de compréhension sur les sens qui se mettent nécessairement comme intermédiaires entre les objets et ma conscience. Telle est l'idée.

Bon, nous allons maintenant laisser de côté les questions pour passer à notre thème. Hier nous avons fait la distinction entre la méditation simple et la méditation transcendantale et nous avons donné quelques-unes de leurs caractéristiques.

Nous expliquons que la méditation transcendantale, à la différence de la précédente, elle n'a aucune utilité sauf pour les spécialistes. De toutes les manières nous nous sommes mis en thème en expliquant que celle-ci travaille surtout avec des actes de conscience plutôt qu'avec des objets externes ou avec des objets de conscience. Nous avons ensuite expliqué les six premiers pas et, en résumé, nous avons dit ceci :

Premier : apprendre à voir, ou attention à la perception. Là, malgré l'attention que je portais à l'objet qui se présentait à moi, je voyais que cette attention fluctuait et que les rêveries apparaissaient. Il y a beaucoup d'autres choses dans cela mais ce n'est pas la peine de se répéter. De toutes les manières, ici j'ai découvert le mécanisme des rêveries.

Deuxième : voir en toute choses les sens. J'ai fait la distinction entre la perception et la chose perçue. Et j'ai remarqué que dans la vie quotidienne une telle distinction ne se fait pas, au contraire les deux apparaissent fondues en un même acte objet. Ici j'ai découvert le mécanisme de l'identification.

Troisième : voir dans les sens la conscience. J'ai constaté que la structure de la perception n'est pas dans les sens mais dans la conscience, et j'en ai déduit qu'en fonction de comment s'organise la conscience se présente l'image du monde. De telle sorte que si pour une raison quelconque la conscience varie, varie aussi l'interprétation des données sensorielles. Nous avons pris des exemples au passage de ce qui arrive dans un même objet mais soumis à différents stimuli qui peuvent modifier sa structure de conscience. Qu'il s'agisse de la drogue, de la fatigue, d'une intoxication, et de n'importe lequel de ces phénomènes, ce n'est pas la perception qui varie mais la structure de la conscience. Qui à certaines occasions, fait ressortir ou atténue, ou met en relief ou sort du contexte, certains des stimuli qu'elle perçoit. Là j'ai découvert le mécanisme de l'illusion.

Quatrième : voir dans la conscience la mémoire. A ce moment-là j'ai remarqué que de toutes les manières la structure de la conscience dépend des enregistrements antérieurs et que les mécanismes de compréhension dépendent d'elle. Ainsi, tout type de relation et de comparaison dépend des données qui servent de matière première à la conscience. Là j'ai découvert les bases des mécanismes de la compréhension.

Cinquième : voir dans la mémoire la tendance. Ici, j'ai expérimenté que toute représentation et, en général, tout objet de conscience est en relation avec des actes. Et que les rétentions de la mémoire s'actualisent continuellement devant un quelconque nouvel acte que se propose la conscience. Tout acte de conscience travaille avec des rétentions, des actualisations ou des protensions. C'est-à-dire que la conscience travaille en se souvenant, en actualisant ou en futurisant. D'innombrables combinaisons de temps existent dans la conscience. Peuvent exister des temps de conscience « passé-futur » mais qu'à la fois j'actualise.

Par exemple en ce moment, maintenant, je me rappelle de quand j'étais petit et que je pensais ce que je ferai quand je serai grand : ingénieur. L'avez-vous remarqué ? Des combinaisons de

ce type sont très fréquentes dans la conscience. Tout acte de conscience qui se meut dans l'instant présent, peut toujours contenir des propensions et des rétentions. Tout acte de conscience, même si je travaille en futurisant, le fait toujours en actualisant la mémoire. Et les données que j'ai pour futuriser sont également des données gravées dans la mémoire, et l'image du futur que je peux avoir et les projets que j'alimente, sont basés sur des données de la mémoire.

Si vous vous imaginez le monde de l'an 5000, de toutes les manières vous l'imaginerez avec des données qui sont enregistrées et que vous combinerez, d'une façon particulière. Vous produirez des synthèses qui, bien évidemment, ne se donnent pas dans la vie quotidienne du monde d'aujourd'hui, du vingtième siècle, mais vous travaillerez avec les données enregistrées dans la mémoire. Cette tendance de la mémoire à surgir, à compléter les actes, est inévitable. Et ça ne dépend pas d'elle. Là j'ai découvert le mécanisme d'intentionnalité de la conscience. Intentionnalité qui se manifeste également, et avant tout, dans la mémoire.

Sixième : voir dans la tendance cette tendance d'intentionnalité, voir dans la tendance l'enchaînement. J'ai observé que, même si je parvenais à faire abstraction des représentations (dans l'effort de les éliminer, par exemple), des expectatives, des résistances, etc. surgissent, qui me mettent en présence d'une sorte d'inertie structurelle. C'est là que j'ai découvert le mécanisme déterministe de la conscience. Un mécanisme structurel sans lequel la conscience n'est pas possible. Toute conscience actuelle ou possible est telle parce qu'elle a une structure. Et si vous imaginiez une conscience supérieure, vous verriez que pour être telle, elle devrait aussi avoir une structure, une tendance et une intentionnalité. Nous ne parlons pas seulement de consciences actuelles, mais aussi de possibles consciences. Poursuivons donc avec nos pas.

Septième : voir dans l'enchaînement le permanent. On observe que malgré la variation des perceptions, des rêveries, des identifications, des illusions, des différentes formes de compréhension, des différentes manifestations de la mémoire, de la mobilité des actes et des instants de conscience, (malgré cela et toutes les autres variations auxquelles nous pouvons penser) le permanente est toujours l'enchaînement de la conscience. L'inéluctabilité de la propre structure. Cet enchaînement structurel, que nous avons déjà constaté, nous le considérons comme une nécessité permanente.

Huitième pas : Voir le permanent en soi et en tout. Ce pas, d'expérimentation personnelle absolue, provoque une sensation étrange à cause de cette sorte de bascule (saut périlleux) vers l'extérieur que l'on effectue. Apparemment, il est illégitime d'aller vers les objets après le développement méthodique effectué jusqu'ici.

Comment se fait-il que nous ayons soudainement affaire à des objets, alors que nous sommes en train d'entrer en nous-mêmes ? Il est peut-être très intéressant d'étudier cette question sous différentes perspectives. On observe que, bien que les phénomènes internes soient divers, ils sont tous enchaînés en structure. En revenant au niveau de la simple perception (en revenant aux premiers pas), nous voyons qu'elle aussi, la perception, est structurée par la conscience.

.....

Neuvième : voir la forme permanente en action. Cette essence structurelle, cette structure essentielle, que nous sommes parvenus à réduire, nous la désignons comme « forme ». Nous aurions pu lui donner un autre nom. Très bien. Cette forme permanente apparaît même dans la diversité des phénomènes, qu'ils soient, principalement, objectifs ou subjectifs. La forme permanente ne dépend pas des phénomènes, c'est plutôt les phénomènes qui dépendent d'elle comme possibilité.

Avant même l'existence des phénomènes, il doit exister la possibilité structurelle pour que ceux-ci se manifestent. La forme structurelle (dans le sens logique et non pas mystique, bien entendu) apparaît derrière tout phénomène, elle agit par sa propre nécessité, et non par la contingence du phénomène lui-même.

Dixième : voir ce qui n'est pas mouvement-forme. On considère que l'on puisse avoir l'intuition d'une enceinte étrangère au mouvement-forme qui ne surgit pas comme « le néant ». Si tout ce que nous voyons derrière les phénomènes est cette forme et si nous disons qu'il peut exister une enceinte dans laquelle cette forme n'existe pas puisque celle-ci est dans tout dans son ultime réduction, elle pourrait nous paraître naïvement comme le néant. Or, il ne s'agit pas du néant, mais simplement de ce qui n'est pas forme. En effet, on peut avoir l'intuition d'un obscurcissement de l'être, par exemple, sans parler de "néant". Une occultation de l'être, mais qui n'est pas nécessairement le néant.

Dans un exemple très simple, nous pouvons comprendre qu'une entité peut avoir son complément et que ce complément, qui n'est pas cette entité, a en quelque sorte à voir avec elle à son propre niveau. Le complément de A, qui n'est pas A, a néanmoins à voir avec A.

La Onzième : Voir ce qui est et ce qui n'est pas comme étant la même chose. On comprend le mouvement-forme et ce qui n'est pas mouvement-forme comme ce qui est d'une certaine manière également structurée. L'enceinte de cette pièce a son complément, qui n'est pas cette pièce, qui est tout ce que cette pièce n'est pas et qui la complémente. Ce que cette pièce n'est pas n'est pas le néant. Elle le complémente, c'est son complément, elle le complète. Mais je me rends compte qu'aussi bien cette pièce que son complément sont en relation dans une structure majeure qui inclut les deux. Je comprends donc que ce qui est la pièce et ce qui en est le complément se relationnent dans la même structure, dans ce qui les inclut ou les assume et les comprend.

Douzièmement : Voir en l'un et en tout, la même chose. Un nouveau saut avec l'un et le tout. On observe que le monde, et donc la conscience et toute chose, sont à la racine (et indépendamment des phénomènes particuliers), la même chose.

Vous rappelez-vous quand, au début, nous avons parlé de ceux qui nous disaient : « l'intérieur est le même que l'extérieur » ? Il semble que ce soit le cas, mais cela demande un long travail.

On observe que le monde, et par conséquent la conscience et chaque chose, sont à la racine (et indépendamment des phénomènes particuliers qui séparent la conscience des choses et les choses entre elles) dans leur ultime réduction : la même chose.

.....

...On peut méditer sur ces pas en faisant des développements, en tirant des conséquences latérales, des conséquences qui peuvent avoir d'extraordinaires possibilités. Car il ne s'agira pas de suivre simplement la ligne de la méditation transcendante de façon mécanique, pas à pas, mais peut-être (pour ceux que cela intéresse bien sûr) de tenir compte des premiers pas et d'exploiter les énormes possibilités que chacun d'eux peut offrir. Le simple premier pas qui consiste à « apprendre à voir » peut-être très développé et très exploité pour un esprit suffisamment curieux et investigateur.

Nous pensons que l'existence du divin, ou quel que soit le nom qu'on lui donne, peut être découverte par cette voie. Ou ne pas être découverte. Quoi qu'il en soit, que l'on parvienne ou pas à une religion intérieure, la méditation transcendante élève le niveau général de la compréhension de l'être humain. Les expériences qui en découlent ne resteront pas enfermées dans le mental de quelques méditants, mais seront certainement traduites tôt ou tard à l'homme souffrant et existant. Et il en obtiendra ses fruits, parce que c'est ce qui lui revient par justice objective et par dignité objective, par le fait d'avoir été créé merveilleusement, à l'image de l'univers. Rien à ajouter.

1972. Quatrième conférence Méditation transcendante B. Aires, 19-08-72

Question : « Hier vous avez encore fait référence au premier pas, pourriez-vous me dire s'il y a des techniques pour l'appliquer ?

Dans le premier pas de la méditation transcendante ou de la méditation simple ? S'il s'agit de la méditation simple, il s'agit simplement de passer en revue tout ce qui s'est passé, d'approfondir toutes les causes de conflit qui se sont produites au cours de la journée et de voir où sont les rêveries qui dévient sans cesse. Rien de plus. Il s'agit d'une simple méditation, facilement applicable par n'importe quel citoyen. Maintenant, si vous me demandez quel est le premier pas de la méditation transcendante, je vous réponds simplement ceci : en apprenant à voir, il ne s'agit de rien d'autre que de percevoir un objet avec toute l'attention du monde, et de découvrir, précisément pour ne pas répéter ce que nous avons dit, mais pour comprendre, que lorsque vous essayez de voir quelque chose avec attention, vous ne pouvez pas le faire pendant longtemps parce qu'immédiatement les rêveries peuplent votre mental. Le premier pas nous met en contact et nous fait découvrir le monde des rêveries. C'est tout ce qui se passe avec le premier pas. Il ne se passe rien d'extraordinaire dans la conscience, on découvre des choses. On voit que c'est un travail un peu scientifique, à l'intérieur et c'est tout. C'est tout...

.....

... La méditation au sens propre n'est pas une prière, nous avons déjà expliqué pourquoi ; ce n'est pas de la concentration, nous avons déjà expliqué pourquoi ; ce n'est pas une méditation vulgaire comme une simple divagation, ni une ritualisation. La méditation simple, c'est prêter attention aux faits sans rêverie. Il s'agit de passer en revue les faits de la journée, en comprenant comment les rêveries sont apparues et quelles sont les racines de nos propres problèmes et souffrances. Mais pour comprendre les rêveries, il faut d'abord les caractériser. Nous avons fait la différence entre rêveries et noyaux de rêveries. Cela nous a conduit au problème de

l'investigation des niveaux, et nous avons donc parlé du rêve, du demi-sommeil, de la veille, de la conscience de soi et d'une autre possibilité hypothétique de conscience. La méditation simple habilite la conscience de soi, tandis que la méditation transcendante nous permet d'investiguer la possibilité d'un autre niveau de conscience. Ce niveau prétendument objectif, dans lequel la subjectivité et le monde cessent d'être séparés, pour fusionner dans la même structure.

La méditation transcendante ne travaille pas avec des objets, mais avec des actes de conscience. Et ces actes ne se réfèrent pas à des représentations, mais pratiquement à des structures essentielles. Transcendant les sens, la mémoire, l'enchaînement de la pensée, la méditation transcendante nous met en présence d'un réel monde transcendantal, qui est à la fois le monde du mental et des choses dans son ultime racine. Dans le premier pas, nous avons dit : « apprendre à voir » ou attention à la perception. C'est là que j'ai découvert le mécanisme des rêveries....

1973. Communication d'Ecole

Le schéma énergétique. Le travail avec la Force.

Tout le travail avec la Force est un travail d'accélération et de charge interne, mais une fois cette opération terminée, on peut (en tout lieu et à tout moment) faire appel à la même sphère, mais seulement en se « situant » mentalement à l'intérieur de celle-ci. Cela ne doit pas prêter à confusion : une chose est le travail avec la sphère à l'intérieur de moi-même, qui finit par s'étendre comme une sensation jusqu'en dehors du corps, et une autre chose est l'image de la sphère à l'intérieur de laquelle je me place mentalement au moment où je le juge utile.

En réalité, l'image de la sphère qui m'entoure s'identifie approximativement à mon propre champ, ce qui donne lieu à une sorte de division attentionnelle qui a pour point d'appui non pas le poing ou la sensation viscérale du corps, mais l'image de la sphère qui me met en relation avec la position corporelle entre les choses qui m'entourent.

La visualisation de la sphère qui m'englobe ne doit en aucun cas être confondue avec la sphère que j'utilise pour entrer en contact avec la Force (il s'agit en fait de la même sphère, seulement désignée de deux manières très différentes). La sphère qui m'englobe sert à la division attentionnelle quotidienne et à la distribution de l'énergie accumulée dans les contacts produits lors du travail avec la Force. De manière très générale, disons que la sphère qui est en moi est chargée ; et à moi l'intérieur de la sphère, je me charge. Ceci se base sur un principe morphologique qui explique « l'action de la forme » sur les champs, mais ceci n'entre pas en ligne de compte pour l'instant.

1974. Drummond, Transcription des explications données par Silo lors du séminaire sur Méditation Transcendantale, Mendoza 03-74

Premier pas « Apprendre à voir », en tant qu'observation avec attention. Découverte des rêveries. Apprendre à voir, ou attention à la perception. Là, malgré l'attention que je portais à l'objet qui se présentait à moi, je voyais que cette attention fluctuait et que des rêveries

apparaissaient. Là j'ai découvert le surgissement des rêveries (page 66 du livre de Méditation Transcendantale).

Premier pas : Je me dispose. Assis devant l'arbre, je prête attention à celui-ci en tant qu'objet extérieur, tel qu'il est. Je ne me pose pas de questions ni sur lui ni sur moi. Lorsque j'ai la perception, je suis attentif à la perception.

Aperception : se rendre compte que je perçois. Attention à la perception : attention centrée sur les données des sens. Introspection : analyse des données. Division attentionnelle : attention portée sur deux stimuli, l'un externe et l'autre interne (le poing). La Base sur les sensations. Auto-observation : L'attention se porte sur ce qui est perçu (mentation ordinaire) en même temps (bat) simultanément dans la perception diffuse du moi qui commence d'abord par être la perception du corps et ensuite celle du Moi. C'est la sensation diffuse et généralisée du corps Moi. Il en est ainsi parce que l'attention n'est pas centrée sur un centre ou une main, etc.

Technique de manifestation du « Moi ».

1. On est attentif à un objet, rien d'autre en dehors de celui-ci.
2. Division attentionnelle, simultanément le poing et l'objet.
3. Division attentionnelle simultanément dans la perception généralisée et diffuse du Moi et l'objet (c'est l'auto-observation).
4. Le corps est placé dans...

Difficultés : ça se pratique en statique et en dynamique. Les trois phénomènes sont faciles lorsqu'ils sont pratiqués dans la tranquillité. En dynamique (vie quotidienne), il y a plus de sensations, d'impressions, de sollicitations externes, de sensations et d'adhésions (émotions).

On commence en statique puis en dynamique. Cela tend à la cristallisation de la sensation généralisée du « Moi ».

Dans Méditation Transcendantale, on commence par l'attention à la perception. Ça ne se pratique pas quotidiennement. Pas comme une pratique. Quel est l'enceinte pour la Méditation Transcendantale ? Est-il physique ? (Conditions de vie, habitat, etc.). La condition de l'enceinte est telle qu'elle ne se crée pas. Seulement dans les conditions psychiques qui font que l'on est disposé à le faire. Il ne faut pas forcer. On ressent la nécessité et on le fait. On ne fixe pas de temps. Si parfois la nécessité ne se fait pas sentir, alors on ne pratique pas la Méditation Transcendantale. Surgissement de la nécessité en chacun de la faire avancer. La Méditation Transcendantale est gardée en réserve. Supposons qu'elle surgisse : alors les conditions et l'enceinte surgissent aussi. Elle n'a pas de paramètres mécaniques de temps et d'espace.

1974. La connaissance de soi et l'évolution de soi-même

La connaissance de soi se réfère à la compréhension de la situation quotidienne dans laquelle nous vivons. Par conséquent, la connaissance est importante, mais elle est incomplète si on ne peut en tirer des conclusions pratiques. Pour cela nous parlons également d'évolution et nous

entendons par cela la modification favorable des situations, pouvoir expérimenter une satisfaction croissante avec soi-même et pouvoir offrir aux autres de l'aide pour qu'ils puissent à leur tour obtenir ces mêmes bénéfices.

En disant "évolution de soi", certaines personnes pensent que la proposition est de développer certaines facultés psychiques comme l'attention, la mémoire, etc. Il y en a aussi qui associent leur évolution au contrôle des émotions ou à des pratiques compliquées et extravagantes.

Si la proposition était d'éduquer l'attention ou la mémoire, on ne toucherait pas le point le plus important. On donnerait des techniques partielles, on ne tenterait pas de résoudre des problèmes de fond. Tous les êtres humains, aussi différentes que soient leurs idées et pratiques, se heurtent à un facteur défavorable dans leur développement. Ce facteur est de la souffrance non nécessaire. On dit "souffrance non nécessaire" parce que nous faisons la distinction entre souffrance physique ou douleur (provoquée par les accidents, les maladies) et souffrance mentale, produit de l'imagination.

L'élimination de la douleur physique dépend de l'avancée de la science et de la technologie. L'élimination de la souffrance mentale ne dépend pas de ce développement, mais de notre propre développement. Alors, la connaissance de soi et l'évolution personnelle consistent précisément dans la compréhension des situations quotidiennes liées au problème de la souffrance non nécessaire et ce, pour changer cet état de fait en faveur de soi-même et par là-même changer en aidant d'autres personnes qui vivent les mêmes difficultés.

1974. Conférence sur la religion intérieure

Le thème que nous avons choisi est celui de la Religion Intérieure. Nous n'allons pas traiter de la religion intérieure en général, nous n'allons pas la situer dans son contexte historique, politique et social, mais nous allons parler de certains aspects, d'aspects très spécifiques, de techniques de travail précises.

Le mot « religion » est aujourd'hui mal vu par le rationalisme en vogue, mais nous nous moquons de ce que pense le rationalisme en vogue. Nous n'entendons pas par religion ce que l'on entend aujourd'hui par religion, en termes de cultes, sacrements, institutions sacerdotales. Nous entendons essentiellement par religion ce sentiment profond de connexion avec le divin. Lorsque nous parlons de religion intérieure, nous parlons de ce sentiment profond lié au divin, mais à l'intérieur de l'homme.

Aujourd'hui, malgré la mort de Dieu dans les temples, malgré sa mort dans les sacrements et chez les prêtres, ce sentiment religieux est en train de renaître dans le cœur de l'homme et il est en train de renaître dans toutes les latitudes de la planète. Il est en train de renaître dans les pays dits occidentaux ; il est en train de renaître dans les pays orientaux. Et aucun système politique ou économique ne peut arrêter ce nouveau souffle religieux qui s'éveille dans les nouvelles générations.

Nous savons tout cela, mais nous savons aussi que le sentiment religieux est en train d'être canalisé par des voies inauthentiques. Ce sentiment est en train d'être instrumentalisé ; ce sentiment veut être mis au service de certaines politiques, de certaines aliénations.

Nous ne sommes pas en faveur de nouveaux cultes, ni de nouvelles religions préfabriquées, ni de nouveaux sacerdoce qui veulent s'imposer. Nous parlons d'une religion de l'homme, d'une religion à l'intérieur de l'homme. Cette nouvelle forme religieuse possède certaines techniques. Elle s'apparente plus à un travail psychologique qu'à une religion. En effet, il ne s'agit d'aucune forme de culte, d'aucun sacrement, ce n'est pas une religion au sens classique du terme. Il s'agit d'un travail sur un sentiment religieux. En ce sens, nous allons parler de trois formes de travail interne.

Comme la grande majorité des personnes ici présentes connaissent tout cela, nous nous permettrons le luxe d'être relativement techniques dans notre présentation. Les formes de travail ont trait au maniement de l'attention, à ce que nous appelons oraison, demande ou prière (ce qui n'est pas non plus ce que l'on entend habituellement), et au maniement de la Force.

Parlons un peu de l'attention. Tout le monde ici sait qu'il existe différents niveaux de conscience chez l'homme. Nous tous, nous passons dans la vie quotidienne par différents niveaux de conscience. Dans le niveau de sommeil profond, l'attention (le maniement de l'attention) est minime. Les images s'imposent au mental et les rêveries sont si suggestives que disparaît toute attitude de critique et d'autocritique, là tout est suggestion.

Nous connaissons ce niveau primaire, le niveau de sommeil profond, mais nous reconnaissons aussi un niveau de demi sommeil. Ce niveau par lequel on sort pour rentrer dans la vie quotidienne ou ce niveau par lequel on passe pour rentrer à la suggestion du sommeil.

Dans ce niveau de demi sommeil, (niveau par lequel nous passons tous les jours), des restes de réalités passent par notre mental, mais également des contenus du sommeil profond nous envahissent. Dans ce stade, la conscience de nous-mêmes augmente. Le niveau d'autocritique et du propre jugement augmentent. Nous avons plus de contrôle que dans le sommeil profond. Ça c'est clair. Et depuis là, nous transitionnons jusqu'à nous retrouver dans l'état actuel, l'état de veille plus ou moins conscient, là où notre attention peut être dirigée. Elle est dirigée tout le temps mais pas dans tout ce que nous faisons. Elle ne l'est pas parce que ce n'est pas nécessaire cette direction rigoureuse pour la vie quotidienne. Il y a une quantité d'actes mécaniques, que nous effectuons tous les jours qui ne demandent notre attention comme par exemple se mettre une cravate ou pour ouvrir et fermer une porte. Il y a une infinité de travaux mécaniques, d'activités dans la vie quotidienne qui ne requièrent pas une attention spéciale. Il arrive donc que dans certains cas, nous mettons de l'attention, mais la plupart du temps nous ne la mettons pas car ce n'est pas nécessaire. Nos réflexes nous accompagnent, notre travail mécanique agit sans conscience de nous-mêmes. Telle est la situation de notre conscience de veille, de notre état normal habituel, quotidien. Quelque chose se passe alors avec ce « plus » d'énergie mentale, quelque chose se passe avec ce reste d'énergie mentale. Où va donc tout cela si nous sommes en train de faire les choses mécaniquement ? Si nous nous observons un petit peu, nous allons découvrir que là surgit une rêverie, et là, une fantaisie, et au fur et à mesure que nous avançons dans la vie quotidienne, les fantaisies et les rêveries peuplent notre mental.

De sorte que nous sommes conscients quand nous mettons beaucoup d'attention dans un travail, mais pour le reste de la journée, nous ne sommes pas conscients de ces rêveries qui sillonnent notre mental. Ces rêveries se déplacent continuellement ; ces rêveries ont le même pouvoir suggestif qu'avaient les rêveries dans le sommeil profond. Pour prendre l'exemple de cas très exagérés, il y en a qui « dorment réveillés ». Mais sans exagérer autant, nous découvrons que nous aussi dans la vie quotidienne, nous divaguons. Ici même maintenant pendant que nous sommes en train de parler, une infinité d'associations, croisent notre mental, une infinité de choses qui n'ont rien à voir avec le moment ni le thème dans lequel nous sommes surgissent dans notre conscience. Il est clair alors, pour celui qui s'observe un petit peu, la découverte des rêveries et des fantaisies. Ces fantaisies et ces rêveries ont à voir avec le niveau que nous avons commenté. Ils surgissent depuis les niveaux antérieurs ces contenus et en surgissant notre capacité de critiques et notre capacité d'autocritique diminuent. Dans une telle situation, la propagande du système est très apte à s'introduire en nous. Un slogan et pris sans aucun jugement, sans aucune autocritique et incorporé. La répétition de la télé, est prise sans aucun jugement, sans aucune critique et incorporée. Les croyances collectives, ou de groupe ou d'amitié, ou de coupe également. Rapidement elles se transmettent des uns aux autres, et s'introduisent à ce niveau de demi sommeil sans jugement ni critique.

De telle sorte que la plus grande partie du temps que nous passons dans la vie quotidienne, ce n'est pas une majorité du temps passée en termes de conscience ; la plupart du temps elle est maniée par les rêveries, par les réflexes, par les impositions du système, par les croyances sociales, par la propagande. Nous ne sommes absolument pas conscients de nos actes, et il doit bien y avoir une raison à cela. La nature, qui est très sage, elle l'a prévu ainsi. Nous n'avons pas l'intention de déformer la nature. Ça c'est uniquement et d'une manière descriptive, ce qu'il se passe. Face à cette situation mentale, presque toutes les religions ont essayé de sortir l'homme de cette sorte de rêve éveillé. Jésus et Bouddha répètent à leurs disciples des concepts sur l'éveil. Dans toutes les grandes religions on parle de l'éveil mais de quel éveil sommes-nous en train de parler si l'on suppose que nous sommes réveillés ? Certainement nous sommes en train de parler d'un éveil qui a à voir avec l'état de conscience qui peut être développé, même dans la veille ordinaire. C'est ça notre point. Toutes les religions se sont préoccupées, (surtout aux origines), du problème de l'éveil.

Toutes les religions semblent avoir été à leurs sages origines des écoles de l'éveil. Elles l'ont fait de différentes façons, elles les ont adaptées à leurs différents moments historiques, elles ont utilisé différentes techniques. Celles-ci ce sont les techniques qui nous intéressent. Comment ont-elles procédé presque toutes sur ce point ? D'une manière très complexe, les écoles tibétaines nous ont parlé de différents procédés psychologiques pour maintenir l'état de conscience de soi.

Les procédés de ces écoles sont arrivés entre les mains de différents traducteurs occidentaux et sont parvenues jusqu'à nous, (l'un des exemples les plus évidents de cette traduction des écoles tibétaines est celui de Gurdjeff). Ils ont essayé, dans tous les cas, de diviser l'attention. Ils l'ont avec par différents procédés, en voici quelques-uns. Pendant que je suis en train de parler avec vous, je n'oublie pas mon propre corps, n'oubliant pas mon propre corps même si je suis en train de parler avec vous, ça ne laisse pas beaucoup de place ou de marge aux divagations. Si je

parle avec vous et en même temps je fais attention à mon corps il se produit en moi une sorte de division attentionnelle, l'attention se divise. C'est là le problème. Ceci nous amène rapidement à une discussion psychologique et nous amène à nous confronter avec les courants psychologiques qui entendent la conscience comme une unité, que le focus attentionnel est unique et que l'attention ne peut pas être divisée. Ils expliquent en tous les cas que d'un côté je prête attention à une chose et ensuite je prête attention à mon corps et je saute d'ici à la chose et de la chose à mon corps. Ainsi il se produit une sorte de pendule, mais en aucun cas ils admettent que l'attention puisse être divisée. Nous n'allons pas rentrer dans ce type de discussions.

Prenons comme hypothèse, qu'effectivement le focus attentionnel puisse être divisé. Si le focus attentionnel peut être divisé et je ne souffre pas de l'illusion de la division attentionnel, dans ce cas la première chose que je remarque c'est que les divagations n'ont pas leur place. J'observe que les rêveries et les fantaisies disparaissent. Il existe de nombreuses techniques pour produire un tel état. La plus simple c'est de prêter attention à un point du corps en particulier.

Pendant que nous sommes en train de parler, je prête attention à mon poing. C'est la forme classique, la plus connue. Nous avons dit que je prête attention à mon poing : grande difficulté. Je remarque que mon attention saut du poing à la conversation, mais par moments je remarque que l'attention est divisée. Il est clair qu'en travaillant avec l'attention et si prête attention à ses difficultés, il me reste peu de marge pour divaguer.

La forme de travail décrite produit un type humain et une attitude face au monde. Il arrive qu'en serrant mon poing et en faisant attention à ce que je fais, rapidement je commence à ressentir de la fatigue. Pour ne pas perdre le poing, je commence à le serrer davantage, le temps passe et je continue à serrer encore plus le poing.... Et ce faisant mon bras et ensuite mon corps commencent à se rigidifier. L'attitude qui se produit avec ce type de travail est l'attitude d'un être humain hiératique, rigide, lent.

Il y a une autre forme de division attentionnelle : celle où je ne fais pas appel à un point localisé, je fais appel à la sensation diffuse et généralisée de tout mon corps, à l'ensemble des sensations cénesthésiques de mon corps. Nous sommes en train de parler et en même temps je sens mon corps d'une manière diffuse. Ceci génère un type humain d'activité différente. Ça produit aussi un type humain lent, mais plus calme, plus détendu.

Il y a une troisième forme de division attentionnelle : celle où je suis maintenant attentif à ma position (je ne m'intéresse pas l'intracorporel, ni un point localisé), l'intérêt va à la position spatiale, la référence des objets qui m'entourent. Ceci produit un autre type humain, un type humain d'attitude féline, un type humain de relation avec son entourage, un type humain qui manie les situations.

De toutes les façons, les différentes formes de division attentionnelle créent des contradictions dans la vie quotidienne. La division attentionnelle produit une distance entre le moi et le monde ; la division attentionnelle crée en moi l'ambiguïté, d'une part, d'être dans les choses et, d'autre part, d'être dans un point de mon corps. D'un côté, je suis « dedans » et de l'autre, je suis « dehors ». Et je remarque qu'il y a en moi non seulement une division attentionnelle, mais aussi une division totale de mon être.

Dans certaines religions, ces techniques ont été remplacées par d'autres pratiques. Par exemple : certains sacerdotes, en donnant leurs sermons, ils imaginent que derrière eux se trouve la croix. Et pendant qu'ils parlent à leurs fidèles, ils maintiennent une partie de leur attention sur la croix. Il y en a d'autres qui peuvent prendre le bus, ou marcher dans la rue, pendant qu'ils prient mentalement et ils parlent avec nous (mais ils sont en train de prier, tout en faisant leurs comptes, mais de toutes les manières ils maintiennent leur division attentionnelle). Ils sont, comme ils le disent « en présence de Dieu ». Il existe de très nombreuses formes, mais toutes les techniques qui tendent à l'éveil, toutes les techniques qui tendent à la conscience de soi, toutes les techniques qui tendent à la formation d'un centre de gravité permanent, sont basées sur la division attentionnelle. Pour nous aussi cet état est important ; il nous intéresse d'être conscients de nous-mêmes, il nous intéresse de ne pas être maniés par les rêveries, il nous intéresse de ne pas être contrôlés par la propagande, les slogans et les sollicitations du système, mais il ne nous intéresse pas d'être déconnectés du monde ni d'être dans des ambiguïtés.

Comment faire, tout en étant conscients, être dans le monde et dans les choses de la manière la plus efficace possible ? Nous pouvons faire la différence entre l'attention naïve, qui est l'attention que l'on porte lorsqu'on fait un travail difficile, et l'attention dirigée. Si je suis en train de faire un calcul mathématique, je dois nécessairement faire attention, mais il est clair que pendant que je compte, je me distrais également. Et d'autre part, dès que j'ai terminé ce travail, j'entre à nouveau dans le champ des divagations. Comment faire alors pour me maintenir dans la vie quotidienne dans un état d'attentif. Je le fais en acquérant un style, tout un style de vie qui ne se réfère pas à l'attention dans un cas spécifique de ma vie, mais qui se réfère à tout ce que je fais.

N'allez pas croire que c'est ce qu'il se passe, il se passe quelque chose de très différent. Nous sommes en train de parler d'une attitude dans la vie de tous les jours où mon attention est concentrée au maximum sur tout ce que je fais, que ce soit insignifiant ou important. Vous allez me dire : travailler de cette manière avec l'attention ne produit pas de division attentionnelle, mais comme il y a de l'attention cela empêche les images de travailler dans tous les sens et que je retombe dans le système de « veille ordinaire avec rêveries ». Eh bien, ce n'est pas tout à fait comme ça. Il se trouve qu'en prêtant attention à ce que je fais, je travaille aussi avec une sorte de division attentionnelle. C'est juste que cette division n'est pas entre l'objet et un point de mon corps, ce n'est pas une division sur un même « plan », ce n'est pas une bifurcation de la conscience, c'est une division sur différents plans de profondeur. Lorsque je travaille avec l'attention sur tout ce que je fais, je dois nécessairement avoir un contrôle pour savoir que je ne me distrais pas. Si vous me suivez, vous verrez que ce n'est pas si difficile.

Comment puis-je me rendre compte, par exemple, que je me suis distrait ? Je me rends compte que je suis distrait parce qu'il y a un centre de gravité qui me permet de l'observer, sans cela, je ne m'en rendrais même pas compte. Je me rends compte, à un moment donné, que je divague parce qu'il y a en moi un centre interne qui me permet de voir les divagations.

Ainsi, lorsque nous parlons d'attention dirigée, nous ne parlons pas du tout de l'attention ingénue, celle que nous appliquons seulement à certains moments de la vie quotidienne.

Et maintenant, faisons une petite mise en pratique pour voir les difficultés que nous rencontrons avec la division attentionnelle sous toutes ses formes et avec l'attention dirigée comme nous l'entendons. Prenez un nombre quelconque à trois chiffres, par exemple, et divisez-le par un nombre à deux chiffres. Tout en faisant cette opération, n'oubliez pas le poing. Voyons voir : essayez de diviser trois nombres par deux nombres sans oublier le poing ; c'est ce que proposent certains courants religieux, certaines écoles psychologiques. Essayez de faire cette division sans oublier votre poing. Regardez ce qui se passe... il se passe que vous allez du poing à l'opération mathématique. Vous sautez d'un côté à l'autre et quand vous arrivez au résultat de l'opération, c'est parce que vous vous êtes plongés dans le problème et vous avez oublié le poing. Cependant, avec beaucoup d'efforts, avec beaucoup de travail, vous pourriez y arriver. Mais imaginez-vous le temps et l'effort investi ? Prenez maintenant le même nombre, prenez l'autre nombre qui le divise, faites ce calcul mathématique, mais en prêtant la plus grande attention au calcul que vous êtes en train de faire. Ne vous préoccupez pas du poing, préoccupez-vous de mettre la plus grande attention au calcul demandé. Au moins trois choses se sont produites ici. Premièrement, l'opération se déroule plus rapidement, deuxièmement, il n'y a pas de contradiction entre ce que vous faites et ce à quoi vous pensez, troisièmement, vous remarquez quand vous vous distrayez. Vous auriez dit naïvement : « nous l'avons fait » ou « nous ne l'avons pas fait ». Mais maintenant, vous avez remarqué que vous étiez distraits lorsque vous travailliez de cette manière, par exemple, qu'à un moment donné vous travailliez correctement et à un autre moment non. Et comment avez-vous pu vous rendre compte de cela ? Vous avez pu le faire parce vous travailliez avec l'idée de l'attention dirigée. Si vous avez saisi cela, vous avez compris par expérience ce que signifie la différence entre l'attention naïve et l'attention dirigée. Cette attention dirigée est celle qui nous intéresse dans la vie de tous les jours comme style de vie.

Ce travail ne nous crée pas de contradiction dans le monde, il ne nous crée pas d'ambiguïté. Au contraire, il lance toute notre énergie dans une seule direction, ça permet plus d'efficacité. Bien sûr, il y a d'autres intérêts qui rentrent en jeu, cela dépend de ce qui est important pour nous dans notre vie quotidienne. Nous serons efficaces dans ce qui nous importe, même si personne ne nous demande de l'être. Mais ça c'est déjà un autre thème qui n'a rien à voir avec ce qui nous occupe maintenant. La question des techniques d'attention, et en particulier de l'attention dirigée en tant que style quotidien, a déjà été esquissée.

Si nous avons compris ce thème, nous pouvons passer au suivant.

1974. Causerie sur la Pancarte, Centre d'Etudes de Córdoba

Nous avons besoin de solutions structurelles, de solutions qui ne résolvent pas le problème personnel particulier, mais qui résolvent tout l'ensemble. Cela n'est possible que si l'on change la conception globale que l'on a des choses et de soi-même. Cela s'obtient par un changement d'attitude mentale. Tel est l'aspect pratique de la division attentionnelle et de la conscience de soi, qui est très différent de l'aspect théorique dont nous avons parlé cet après-midi...

.....

...Cet après-midi, nous avons étudié le problème de la division attentionnelle avec des circuits théoriques extrêmement compliqués, avec des énergies, des aliments et des substances qui entraient en choc et finissaient par taper dans un centre supérieur. Cela peut avoir un intérêt théorique, d'ailleurs, si cela se produit dans la division attentionnelle, félicitations, mais notre intérêt ne peut pas être cette chose rare et théorique, notre intérêt doit être de type pratique et immédiat, si le reste se produit, il se produit par ajout, par agrégats, simultanément. Alors si ça se donne, très bien, mais ce n'est pas ça l'idée, l'idée c'est la division attentionnelle qui aura par effet de changer l'optique sur soi-même et sur les choses. Il n'y a pas un autre travail structurel aussi efficace et de vérité comme celui de la division attentionnelle, la conscience de soi. Il n'y a pas de méthode de réparation qui puisse le surpasser. Ainsi, lorsque nous parlons de dépasser globalement la situation dans laquelle nous vivons, nous parlons toujours de la division attentionnelle, de la conscience de soi-même. Il peut y avoir des techniques qui sont très voyantes mais qui, en fin de compte, ne sont pas efficaces. À notre époque, les gens recherchent principalement le spectaculaire, mais cela n'a aucune efficacité dans le changement réel et substantiel d'une personne. Il ne s'agit donc pas de yoga ou de manger de la laitue, ou si la personne fume ou boit du café ou si elle tourne au coin de la rue, cela n'est pas le problème, le problème est le changement d'attitude envers les choses et cela ne peut être réalisé que par une seule technique qui est la division attentionnelle. C'est ça l'idée.

Cet après-midi, nous avons étudié différentes formes de division attentionnelle, qui utilisaient différents types d'appui, l'un étant le type d'appui diffus dans tout le corps, ce qui nous conduit à une sorte de torpeur et d'autisme, qui coupent la relation avec le monde. Dans le deuxième cas, on a utilisé un point d'appui physique et fixe dans le corps, ce qui entraînait une sorte de durcissement dans la relation avec le monde. Le troisième cas prenait en compte la position du corps, ceci ne rompt pas la relation avec le monde et ne donne pas de dureté avec le monde. Au contraire, ceci permet d'établir des relations en perspective avec les choses, ça augmente les relations que l'on a avec les choses et surtout ça permet de les pondérer. Si l'on pondère et que l'on met correctement les choses dans une échelle, les événements qui nous paraissaient très importants perdent de leur importance parce qu'ils sont mis en proportion avec toutes les autres choses. L'une des conséquences immédiates de la division attentionnelle, comme nous le disons, l'une des conséquences immédiates de cette auto-conscience, est donc de se placer dans la bonne perspective face aux choses et de les mettre en proportion. Si l'on n'a pas de proportion avec les choses, le moindre petit problème devient un problème mondial pour soi, mais si l'on proportionne les choses correctement, les problèmes apparaissent également proportionnés et des nombreuses tragédies sont ainsi évitées. Nous parlons donc ici des conséquences pratiques de la division attentionnelle et non des conséquences théoriques que nous avons évoquées cet après-midi. Quoi qu'il en soit, quiconque est curieux dispose d'un vaste champ d'investigation.

Ces trois formes de division attentionnelle ne constituent pas une auto-observation. Nous faisons la distinction entre la division attentionnelle et l'auto-observation. Les différentes formes de division attentionnelle permettent de différencier les impressions de la conscience que j'en ai, c'est-à-dire de mon corps, de ma main ou de tout autre élément, ici il y a division attentionnelle. Mais l'auto-observation se réfère à la connaissance que j'ai de mes propres mécanismes mentaux, pendant que je perçois les choses.

Lorsque je fais de la division attentionnelle, je n'observe pas mes mécanismes mentaux, j'observe les impressions et la posture de mon corps, par exemple. Cela n'a rien à voir avec l'observation du propre mécanisme du penser. Les gens parlent de l'auto-observation avec beaucoup de légèreté. En aucun cas il y a d'auto-observation dans la division attentionnelle et personne ne devrait prétendre commencer le travail à partir de l'auto-observation, car la seule chose à laquelle on parvient est de s'embrouiller.

Si je voulais en ce moment tenir compte des impressions que je reçois et en même temps observer mes mécanismes mentaux, cela me créerait beaucoup de difficultés, n'est-ce pas ? On ne travaille donc jamais sur l'auto-observation, mais l'auto-observation se produit au fur et à mesure du processus. Je travaille simplement sur la division attentionnelle, mais chaque jour je deviens plus perceptif de mes processus internes, et ce n'est pas parce que je me le propose, mais parce que cela se produit au fur et à mesure de mon développement. De telle sorte qu'en travaillant avec la division attentionnelle, je me familiarise chaque jour davantage avec mes mécanismes, je deviens chaque jour plus sensible à mes sentiments, à mes pensées et à mes phénomènes internes en général. Et quiconque a pratiqué la division attentionnelle pendant un certain temps sait par expérience de quoi nous parlons.

L'auto-observation est donc une conséquence du travail soutenu de la division attentionnelle et le sujet en conscience de soi, il sait toujours ce qu'il pense ou ce qu'il ressent, de sorte qu'il accède à l'état d'auto-observation. Il est bon de faire cette distinction car nous savons qu'il y a beaucoup de confusion au sujet de la division attentionnelle et de l'auto-observation.

A quel moment la conscience de soi produite par la division attentionnelle commence-t-elle et se termine-t-elle ? Je peux être en division attentionnelle pendant une minute ou plus, mais dans la division attentionnelle il y a toujours un cycle, comme dans tous les phénomènes mentaux, et même si je travaille avec la division attentionnelle, par moments j'ai plus d'intensité, puis moins, puis plus, puis moins. Je ne dois pas me préoccuper des fluctuations de l'attention parce que c'est la façon naturelle dont tous les phénomènes évoluent, avec des cycles. Tout instituteur sait que l'attention des enfants finit par se fatiguer au bout de 40 ou 45 minutes et c'est pour cela qu'il y a une récréation ou un temps de repos, pour que l'attention se remette à travailler intensément. Les gens ont besoin de pauses dans leur travail pour pouvoir en commencer des nouveaux. Lorsque l'on fait travailler avec un muscle trop intensément, l'acide lactique commence à s'accumuler et cela se traduit par de la fatigue. Il faut alors laisser le muscle tranquille pour que l'acide lactique disparaisse grâce à l'oxygénation. Bref, je ne peux pas prétendre être toujours dans la division attentionnelle. Ce serait aussi mortifiant que d'être continuellement dans un travail musculaire non-stop. Ainsi, lorsque nous parlons de permanence dans le travail, nous ne disons pas que le travail doit être soutenu en permanence. Nous disons que l'intention du travail doit aller de l'avant dans le temps. C'est cela l'idée de permanence dans le travail et non la mortification de s'accrocher comme si la loi des cycles n'existait pas.

Revenons au problème des cycles dans la division attentionnelle. Ces cycles de division attentionnelle sont plus rapides que les cycles de l'enfant qui va à l'école. J'entre donc rapidement dans la division attentionnelle et j'en sors rapidement. Au moment où les rêveries apparaissent, je suis sorti de la division attentionnelle. Lorsqu'il n'y a pas de rêveries, je suis en

train de travailler la division attentionnelle. Lorsque je me rends compte que j'ai oublié de travailler avec la division attentionnelle, je suis également dans la division attentionnelle.

Il n'est donc pas nécessaire que l'on se propose de travailler la division attentionnelle, il suffit que l'on se souvienne de soi-même pour être en conscience de soi, voyez-vous ? Prenons l'exemple du pendule, qui est plus facile. Si plusieurs mois passent et que je ne me souviens même pas de la conscience de soi, je peux soupçonner que je me suis oublié de moi-même. Mais s'il se passe une longue période pendant laquelle je ne pratique pas la division attentionnelle mais que j'éprouve toujours ce sentiment obscur de m'oublier, je progresse dans le travail. Est-ce clair ? Alors, quand peut-on dire maintenant que j'accède de façon permanente à la conscience de soi ? Ou est-ce que nécessairement je me fatigue et je rentre dans la rêverie, dans la veille ordinaire, ensuite je rentre dans le demi-sommeil et après je vais au lit et je ronfle. Et je monte et je descends dans les niveaux de conscience, mais j'ai peut-être acquis de façon permanente la conscience de soi. Ce qui définit la permanence dans la conscience de soi, ce n'est pas le fait que je dorme ou que je ne dorme pas quand je me couche, ce n'est pas non plus que je sois conscient de dormir quand je dors, non. Je me rends compte que j'accède à la conscience de soi, lorsqu'il m'est plus facile de me mettre en conscience de soi. Et si je me souviens des premiers moments où j'ai commencé à travailler sur la conscience de soi, je verrai qu'il m'était très difficile d'entrer dans la conscience de soi. Cependant, si mon travail a augmenté maintenant, ça me coûte moins de me mettre en conscience de soi. C'est-à-dire qu'il arrive un moment où je ne me préoccupe de rien, pas même d'entrer dans la conscience de soi, c'est le moment où j'ai définitivement acquis la conscience de soi. Quand j'entre dans cet état le matin, quand je me réveille sans rien me proposer. Je mesure donc mes avancées dans le développement de la conscience de soi par la résistance que le phénomène m'oppose. Au fur et à mesure que la résistance diminue, je mesure ma progression. Il y a des moments où il n'y a pas de résistance du tout, là je suis en train de travailler avec la conscience de soi. C'est très bien. Mais cette conscience de soi a un cycle, même si elle est acquise de manière permanente. Donc, dans cet état de conscience de soi, je peux être plus ou plus obscur, mais je suis toujours en présence de ma propre conscience. Dans tous les cas...

.. Lorsque nous parlons d'amplification de la conscience, etc., nous faisons référence à différents moyens que nous pouvons utiliser pour parvenir à ce développement de la conscience de soi. L'une des astuces que nous connaissons bien est le travail ADMI. Il s'agit d'un ensemble de techniques permettant d'atteindre la conscience de soi. Attention, Division, Maniement, Incorporation, etc. constituent différentes techniques que j'utilise pour atteindre le même phénomène d'accès, la conscience de soi.

Lorsque je parle du développement de la conscience, je peux parler de différentes techniques de division attentionnelle ou je peux utiliser une seule technique. Je peux donc travailler avec ce système ADMI et me préoccuper directement de la division attentionnelle entre ce que je perçois et la position de mon corps. Je peux donc balayer tout ce que je sais et utiliser une seule technique synthétique, la dernière que j'ai mentionnée. Je peux donc utiliser des techniques séparées, des techniques qui m'aident, mais je peux m'en tenir à une seule technique synthétique. C'est comme vous voulez. Quoi qu'il en soit, nous donnons toujours beaucoup de possibilités aux gens pour qu'ils puissent faire leur travail.

Lorsque nous parlons de développement de l'énergie, nous nous dirigeons déjà plus directement vers ce travail que nous connaissons comme « Communication d'École ». Cela a à voir avec le télédiol, cela a à voir avec le choc de ce centre supérieur dont nous parlions cet après-midi. Pourquoi se compliquer la vie avec une telle chose. Disons simplement que le travail du télédiol, le développement de l'énergie, permet de mobiliser tous les centres inactifs et de tout mettre en mouvement de façon synchronisée.

Cette nouvelle énergie que nous obtenons grâce au télédiol est un beau point d'appui pour l'accès à la conscience de soi. Plus j'ai d'énergie, plus j'ai de possibilités de travailler la conscience de soi. Le télédiol vient donc nous aider avec un renfort d'énergie pour que nous puissions amplifier notre conscience. Et c'est tout ce que fait Télédiol, du moins à ce niveau d'explication dont nous parlons...

1975. Qu'est-ce que la religion intérieure ?

VIII La Force et les travaux conscients.

Si le contact périodique avec la Force n'est pas employé pour obtenir une plus grande conscience quotidienne, on n'est pas en train de travailler dans le sens de la naissance de l'esprit. Le contact avec la Force provoque une accélération et une augmentation de l'énergie, mais on en revient au point précédent si, dans la vie quotidienne, on ne prête pas suffisamment attention aux actes que l'on fait, ou si l'on ne médite pas sur soi-même plus ou moins régulièrement.

.....

XIV La réunion hebdomadaire

Le groupe se réunit une fois par semaine. A chaque réunion, on cite un Principe pour que le participant puisse le méditer en référence à sa propre vie. Ensuite, on travaille avec la Force. Ensuite, on accorde un peu de temps à la prière personnelle. Il peut arriver que quelqu'un demande au groupe de diriger la prière vers une personne présente ou absente qui en a besoin. La réunion se termine par des recommandations concernant le travail avec l'attention dans la vie quotidienne. La durée de la réunion hebdomadaire est d'environ une heure.

1975. Causerie à propos du travail interne, Paris

... La méditation simple.

Ignace de Loyola, par exemple, présente certains exercices spirituels, où les jésuites peuvent prendre en compte ce qu'ils ont fait pendant la journée. Ils peuvent faire leur méditation simple selon certaines règles. Ainsi, ils ne restent pas dans le piège de savoir s'ils se sentent mal ou bien, ou quoi que ce soit d'autre, mais ils vérifient pas à pas ce qu'ils ont fait au cours de la journée.

La méditation simple passe donc de l'introspection à quelque chose de plus dynamique. Cela ne les laisse pas enfermés. Il y a de toute façon un intérêt entre l'introspection, qui est un cercle fermé, et ce type de méditation simple, comme dans le cas des Jésuites.

Mais lorsque ce même jésuite fait son sermon et parle à ses fidèles, par exemple, et que pendant qu'il parle il imagine qu'il a une croix derrière lui, ou qu'il parle à ses fidèles en sentant qu'il est en présence de Dieu, alors il ne fait ni de l'introspection ni de la simple méditation, il fait déjà de la division attentionnelle.

Lorsque le brahmane ou le petit prêtre marche dans la rue et qu'il prie avec le chapelet, qu'il voit les différentes choses mais qu'il est attentif à ce qu'il fait avec le chapelet ou à sa prière intérieure, il est en train de faire de la division attentionnelle. Il s'agit de mécanismes très différents. S'il s'en tient au fait de se dire : je fais un pas et je me sens bien, ou un autre et je me sens mal, en observant dans un sens introspectif, il s'enferme dans un piège du type psychologisme. Il est presque logique que nous passions également par un stade de psychologisme. Mais là n'est pas la question.

Donc, si ce point est plus ou moins clair, nous pouvons passer à autre chose. Remarquez-vous la différence entre ces mécanismes ? C'est une grande différence.

1975. Causerie sur la religion intérieure, Philippines

... À ce moment où l'on travaille avec la force, beaucoup de choses peuvent se produire. Certaines personnes font parfois l'expérience de forts courants énergétiques, comme s'ils circulaient dans tout leur corps. D'autres ressentent des émotions fortes, parlons-en. Il y a des personnes qui, lorsqu'elles travaillent avec l'expansion interne, au lieu de ressentir l'expansion, ressentent une grande oppression, comme si elles étaient dans une grande angoisse. Ce phénomène n'est pas anormal. Il s'agit d'un cas où le travail avec la force fonctionne comme une loupe. Ce qui se passe, c'est que ces personnes vivent normalement avec des émotions négatives, elles vivent avec cette oppression intérieure et elles ne se rendent pas compte que lorsqu'elles travaillent avec la force, elles perçoivent ceci plus fortement. Le travail avec la force n'est pas seulement utile pour mobiliser l'énergie, mais aussi pour mieux comprendre ce qui se passe en nous et, avec le temps, nous découvrons des situations oppressives. Dans ce cas, le travail constitue un effort pour étendre ou élargir ce nœud intérieur, ceux qui ressentent ce nœud intérieur et travaillent à le dissoudre et à l'étendre, lorsqu'ils y parviennent, éprouvent non seulement un sentiment agréable, mais aussi que leur vie en général change.

En général, ...(inaudible)... leur conduite change et le fond négatif de la vie quotidienne se dissout également.

Ainsi, en travaillant avec la force et cette sensation interne, la conduite dans la vie quotidienne se modifiera. En travaillant avec la force, si vous êtes un bon observateur, vous découvrirez également comment fonctionne votre attention, vous vous rendrez compte du type de force interne que vous avez réellement, vous découvrirez beaucoup de choses. Outre le problème de la force, vous apprendrez beaucoup de choses sur vous-même, de telle sorte que ce n'est pas uniquement un outil pour mobiliser l'énergie, mais aussi pour l'auto-connaissance...

...Enfin, il est conseillé de faire très attention à ce que l'on fait au quotidien. On obtient beaucoup de choses. Tout d'abord, l'attention n'est ne se disperse pas. On commet beaucoup d'erreurs parce que l'attention est dispersée. On ne comprend pas bien les problèmes parce que l'attention est dispersée. On ne comprend pas très bien les problèmes parce que l'attention se promène d'un point à l'autre. Lorsque l'on acquiert une plus grande capacité d'attention, en travaillant de cette manière, les idées sont plus claires et le mental fonctionne mieux. C'est facile à comprendre. Il y a une autre raison. Lorsque l'on travaille mieux, lorsque l'on travaille avec beaucoup d'attention, les choses se gravent facilement. Il y a des personnes qui pensent ne pas avoir de mémoire, qui oublient tout. En réalité, la mémoire est une faculté très ancrée en nous. Il se trouve que nous avons tous une bonne mémoire. Mais nous ne sommes pas tous attentifs à ce que nous faisons. Plus nous sommes attentifs à quelque chose, mieux nous l'enregistrons. Lorsque j'étudie quelque chose, plus je suis attentif, mieux j'enregistre. L'une est la maîtrise et l'ordonnancement des idées grâce à l'attention. L'autre est l'amplification de la mémoire en dirigeant l'attention sur des points précis.

Mais il y a une troisième raison. Vous remarquez que vous n'êtes pas normalement attentif lorsque vous rêvassez. On a souvent dit aux gens qu'ils rêvaient en étant réveillés. Elles sont distraites par l'observation de leurs rêves en état de veille. En réalité, elles ne se rendent pas compte qu'elles rêvent. Les rêveries représentent les rêves que l'on fait lorsqu'on dort, mais qui se produisent pendant la veille. On ne s'en rend pas compte, mais elles sont là et continuent à travailler. Ces rêveries nous poussent à faire des choses qui parfois ne nous conviennent pas. Ce sont des personnes qui sont guidées par leurs rêveries tout au long de leur vie. Ces personnes croient que les choses qu'elles font sont très importantes et intéressantes alors qu'en réalité, il s'agit simplement de fantaisies qui n'existent pas. Ces personnes rencontrent de nombreux problèmes en essayant de créer des situations qu'elles ne peuvent pas concrétiser. Ainsi, la rêverie n'aide pour avoir un mental éveillé. En revanche, dans la mesure où l'on porte son attention sur les choses, la conscience s'amplifie. En effet, en prêtant attention aux choses, les rêveries s'affaiblissent, et perdent de l'énergie.

Nous examinons maintenant la raison de l'utilisation de l'attention. Que signifie l'attention dirigée ? De nombreuses personnes travaillent avec l'attention, en particulier lorsqu'elles apprennent un nouveau métier. Étudier quelque chose demande nécessairement de l'attention. Si vous apprenez à taper à la machine, vous verrez à quel point c'est difficile au début et à quel point il faut être attentif. Chaque fois que l'on apprend quelque chose, on fait preuve de beaucoup d'attention. Après de nombreuses répétitions, le travail devient mécanique et vous commencez à rêver... (rires). Vous savez qu'un menuisier, par exemple, doit être attentif lorsqu'il coupe du bois avec sa scie électrique. S'il n'est pas attentif, il peut se couper un doigt. Il y a donc beaucoup de travaux qui demandent beaucoup d'attention. Ainsi, l'une des choses est l'attention demandée par les choses et les situations, aspirées de l'extérieur. C'est le cas du charpentier qui doit être attentif parce que son travail l'exige. Ceci est le cas de l'attention simple, naïve et naturelle.

Une autre chose c'est l'attention dirigée. Lorsque l'attention naît d'une décision prise par soi-même, et non pas d'une demande extérieure, on est attentif aux situations. Si mon attention est aspirée par des exigences externes, je ne suis pas attentif aux situations. Je ne sais pas si vous

comprenez la différence. Ainsi, lorsque je me trouve dans une situation où l'extérieur sollicite mon attention, je continue en étant distrait et en rêvassant. Au contraire, lorsque je travaille avec l'attention dirigée, ce sur quoi je travaille et avec quoi je travaille n'a pas d'importance. Peu importe ce sur quoi je travaille, je me préoccupe de toute façon d'être attentif. J'observe ce qui se passe, c'est mon attention qui change. Je suis dans une attitude attentionnelle... et comme je sais, je le suis, et que mon souci est d'être attentif, il arrive qu'à certains moments je sois distrait mais en me rendant compte de cette distraction. C'est alors que se produit le phénomène que nous appelons l'auto-observation. Ce n'est pas que j'observe ce qui se passe dans ma tête ou dans mes tripes. J'observe les choses avec attention. Je ne m'inquiète pas de ce qui se passe dans ma tête. Je me préoccupe de ce que je vois, lorsque je suis distrait, j'en prends conscience. Si je me rends compte que je suis distrait, c'est parce que mon attitude est d'être attentif. Si mon attitude n'était pas de prêter attention, je n'aurais pas pu me rendre compte que j'étais distrait. De telle sorte que notre ami le menuisier, qui travaille attentivement à certains moments, peut être distrait à d'autres moments. Et il ne se rend pas compte qui s'est distrait, et on ne sait pas où est passé son doigt... (rires).

Selon la difficulté de son travail, il est parfois plus attentif, parfois moins, mais il ne se rend pas compte de ce qui lui arrive. C'est une forme d'attention très différente. Lorsque nous sommes dans l'attitude de prêter attention, chaque fois que nous sommes distraits, nous nous en rendons compte.

Lorsque nous sommes dans une attitude attentive, chaque fois que nous sommes distraits, nous en sommes conscients. Si nous maintenons cet effort d'attention pendant une longue période, quelque chose se produit en nous. Quelque chose qui nous permet de mieux nous connaître, qui nous permet... (deux lignes effacées).

...On va dans les directions où l'on a besoin d'aller, et non pas dans la direction donnée par les fantaisies, des rêveries. On acquiert alors une amplitude plus grande de la conscience, une conscience plus attentive qui fait émerger des états d'unité intérieure intéressants. On comprend alors plus facilement l'origine des contradictions. On prend de la distance par rapport à ce qui nous attrapait avant.

Le travail de l'attention dirigée que l'on propose de faire à la fin de la réunion a plusieurs raisons : ordonner les idées, élargir la mémoire et amplifier la conscience. L'amplification de la conscience et les nouveaux niveaux de conscience sont des sujets agréables et intéressants. Ce sont des sujets que l'on peut trouver dans des documents que l'on peut étudier attentivement, car nous parlons maintenant de ces choses de manière très générale. Et nous expliquons les mécanismes de ces réunions de travail interne.

.....

Nous avons fait un rapide tour d'horizon des principes et de leur signification, des différentes manières de travailler avec la force, des mécanismes de la demande, nous avons vu l'intéressant travail quotidien avec l'attention dirigée, nous avons aussi parlé de certaines formes de travail énergétique, de l'imposition des mains, des chaînes en tant que cas exceptionnels, et nous avons étudié les raisons de tout ce travail interne. Nous avons vu le problème de la contradiction, différent des simples inconvénients. Nous avons vu qu'il est très important de briser les

contradictions pour se développer, ce qui est la partie la plus importante et la plus significative du travail.

Briser les contradictions, c'est s'harmoniser, former un centre de gravité interne. Briser les contradictions signifie harmoniser, former un centre de gravité, cela signifie que nous n'avons que de l'énergie en mouvement qui va cependant dans des directions différentes. Mais on peut savoir que cette énergie qui est dans tout, si elle ne revient pas vers nous, ne crée pas d'unité interne et les possibilités de développement ne sont pas ouvertes dans la vie, et probablement pas dans une autre vie. Mais ce n'est pas cela le plus important... (rires). Très bien.

.....

1975. Conférence à Londres, 15-05-75

Nous définissons notre Travail non pas comme un travail des mains pleines, mais comme un travail de mains vides. Vous savez comment certains singes sont chassés : vous mettez du riz dans un tronc d'arbre percé d'un petit trou, le singe met sa main dans le trou, prend le riz et ne peut plus retirer sa main, il voit qu'il va être chassé, mais il ne veut pas lâcher ce qu'il a dans la main. Le singe souffre d'une grande contradiction.

Nous disons qu'il faut lâcher les quêtes internes. Nous ne cédon pas à la douleur, nous nous préoccupons de sortir de la contradiction, de sorte que notre préoccupation n'est pas d'acquérir des choses, mais de les lâcher mentalement. Tu peux avoir des choses dans la vie quotidienne, mais tu ne cherches pas à te remplir de choses. Il se peut que tu t'intéresses beaucoup aux phénomènes de conscience supérieurs, mais si tu cherches ces phénomènes de conscience, tu te crées beaucoup de douleur interne. Il semble que vous obtiendrez des résultats en créant un vide et non en le comblant. Tu obtiendras plus d'attention en essayant de faire le vide dans ton mental et non en le contemplant sur un objet, et il en va de même pour de nombreux phénomènes.

1975. Causerie de Caracas

X : On est déterminé par la mémoire d'une certaine manière, donc quand je deviens conscient de moi-même, cette détermination, je pensais qu'elle était éliminée.

N : Quand tu prends conscience de toi-même, c'est parce que tu travailles sur toi-même, mais pas parce que tu fais cette étude, si tu le sais et que tu ne le mets pas en pratique, il ne se passe rien. C'est avec le travail sur soi que le phénomène de changement se produit. Mais lorsque nous parlons de travail sur soi, nous parlons du travail de division de l'attention, du souvenir de soi, de l'attention dirigée ou de tout autre nom que vous voudrez lui donner, du travail mais pas de l'étude. Travailler, mais pas étudier. Étudier, c'est bien, mais ce n'est pas si important. Travaillez sur vous-mêmes...

Tout ce travail, c'est un peu pour clarifier les choses, mais ça ne nous modifie pas d'un iota, tout ce dont on a parlé ne modifie rien, ça ne nous met pas en contact avec certaines curiosités, ça nous fait mieux voir les schémas, c'est bien de se clarifier, d'accord, mais ça ne nous modifie pas intérieurement, comme le fait le travail. C'est une question très importante.

1975. Conférence de Corfou sur le transfert

...Voyons maintenant d'autres cas. Lorsque nous parlons d'états de conscience supérieurs, nous connaissons certains mécanismes sur lesquels on peut travailler pour provoquer de tels états. Par une auto-observation continue ou une attention dirigée continue, je peux dire que je travaille avec les mécanismes de la conscience de soi, je peux dire que je travaille en conscience de soi, cependant l'état de conscience de soi est assez différent. J'ai enregistré des états de conscience supérieurs de manière plutôt accidentelle. Il s'agit plutôt d'étincelles soudaines d'amplification de la conscience, d'un tonus émotif très élevé et très doux, non compulsif, d'un grand éclaircissement intellectuel, d'une grande clarté, et tout cela a été très soudain, très rapide. L'amplification a été si grande et le temps si court qu'il m'a donné l'impression de contempler une réalité, un monde statique. Cela m'a donné l'impression que tout est très bien, très bien organisé, que tout est en relation et que je suis en relation avec tout cela, et que même la sensation du « moi » n'est pas apparue. Dans ce phénomène, ce moi filtre que nous mettons devant toute chose a disparu.

Lorsque je me demande ce qui m'arrive, par exemple, deux choses peuvent se passer : soit l'introduction de ce « moi fait chuter cet état, soit c'est précisément parce que l'état est en train de chuter que le moi » surgit à nouveau, mais ce qui est registrable, c'est que dans cet accident, la référence à soi-même disparaît. C'est alors que survient une expérience très remarquable, où tout est lié et à un niveau de conscience très haut.

Que fait-on dans le Telediòl ? Observez, les principes ne sont pas très différents, c'est comme on l'a toujours expliqué, une personne imagine qu'une sphère entre en elle, entre par le front, cette sphère descend, au fur et à mesure que cette sphère descend, au fur et à mesure que cette sensation descend, il ne se passe pas grand-chose, tant que le fait de prendre appui sur cette sensation qui descend, ne produit pas une descente des niveaux corticaux vers les niveaux sous-corticaux. Lorsque vous vous mettez devant une petite machine alpha et que vous expérimentez la sensation interne de quelque chose qui descend, comme si vous relâchiez le cerveau à l'intérieur, et lorsque vous parvenez à cette sorte de descente diffuse, la machine commence à le signaler, vous ne faites rien de très différent de ce qui se passe lorsque vous placez une sphère et que vous expérimentez qu'elle descend. C'est ainsi que cette sphère, qui est un appui visuel, descend, et quelqu'un d'autre pourrait ne pas utiliser un tel appui visuel, il pourrait utiliser l'appui de la sensation interne, mais dans tous les cas, nous sommes dans le même phénomène, et là, nous allons au cœur.

Ce cœur qui depuis notre enfance est fortement lié, par des réflexes très stricts à la variation des tonus émotifs, aux variations qui se produisent dans notre corps lorsqu'il s'agit ou se tranquillise, nous sommes très étroitement liés dès notre enfance par notre éducation et par le simple système des réflexes animaux au fonctionnement du cœur et au fonctionnement des émotions. Ne croyez pas que les mystiques des différentes époques se soient trompés en disant que l'âme se trouve là, c'est une manière allégorique de mentionner le fait que liée à la sensation du cœur sont en train de travailler les émotions, et parfois des niveaux de conscience. Apparaît là le cœur de Jésus avec son petit feu, là-bas apparaissent les expériences des maîtres orthodoxes

grecs dans la Philocalie, et dans beaucoup d'autres religions, dans beaucoup d'autres travaux internes, il y a une relation étroite entre le travail du cœur et le travail des émotions. Certains, comme par exemple les Égyptiens, ils ont placé l'âme dans le foie, mais c'est un autre problème, et il est probable que dans le foie il y ait aussi quelques « fonctions » intéressantes, ou alors cela pourrait être dû au type d'aliments auquel ils étaient habitués, de sorte que la cénesthésie pouvait être enregistrée d'une autre façon. Il s'agissait peut-être d'un peuple très colérique qui ressentait fortement le foie (rires).

Quoi qu'il en soit, le fait est que le cœur est très lié aux réflexes primaires que nous acquérons dès l'enfance, et avant cela, il est lié aux réflexes inconditionnés. D'autre part, le registre du cœur est facile, d'un point de vue cénesthésique : il est beaucoup plus facile à registrer que d'autres organes ou d'autres appareils. C'est donc là que de nombreuses personnes ayant effectué un travail interne ont placé leur centre de gravité. Récemment, Jung lui-même, et d'autres aussi, ont identifié des correspondances entre la cénesthésie du cœur et l'interprétation et la traduction de ces données sous forme d'images, parfois visuelles, parfois auditives, etc. Je crois que nous avons fait un travail d'interprétation à ce sujet il y a quelque temps, lorsque nous parlions de l'allégorie. Il semble donc assez facile d'expérimenter la sensation interne du cœur et il est également facile le transfert en images. Très bien, revenons à notre thème.

Il arrive que nous fassions descendre cette sphère, ou que nous fassions descendre cette sensation, ce qui s'accompagne de descentes corticales. Nous commençons à enregistrer la cénesthésie du cœur, nous commençons à imaginer que la sphère située au centre de la poitrine, entre les poumons, s'amplifie dans toutes les directions. Par un phénomène très simple de tonicité que nous connaissons depuis toujours, les poumons commencent eux aussi à travailler différemment, renforçant ainsi l'expérience interne. Je commence par l'image de la sphère qui s'amplifie et faisant cela les poumons se mettent à travailler d'une manière différente, ce que j'expérimente à nouveau en même temps, renforçant ainsi l'expérience. Toute l'attention est maintenant portée sur ce point, non seulement l'attention, mais aussi tout le système de tensions est focalisé sur ce point. Maintenant j'amplifie cela.

Au fur et à mesure que je l'amplifie et que je le distribue dans tout le corps, toutes les tensions sont redistribuées, elles circulent dans différentes parties, elles circulent d'une manière différente à partir de ce point de contrôle que j'ai maintenant.

Au fur et à mesure que cela se produit, mon niveau de conscience perd en niveau de veille, logiquement, une diffusion d'énergie a lieu, dans cette diffusion d'énergie, le niveau de conscience diminue, le registre et l'indicateur le plus évident que j'ai d'une diffusion totale, se produit avec ces phénomènes d'électrification ou de picotement, ou quel que soit le nom que l'on veuille donner à cela. Là, aux limites de la peau, pour ainsi dire, lorsque l'expansion de la sensation a atteint ces points, je registre cet intermédiaire entre la veille et le sommeil. La même sensation que vous avez peut-être ressentie de nombreuses fois lorsque vous vous endormez, ou lorsque vous ne voulez pas vous endormir et que vous entrez et sortez du sommeil très rapidement, vous registrez ce mélange entre sursaut et picotement, entre endormissement et contraction, au moment où vous sortez du sommeil. Nous y voilà.

Donc, si nous nous sommes effectivement mis dans la même attitude en effaçant toute idée magique que nous avons, en considérant la façon dont les choses se déroulent avec leur propre mécanique, nous avons réussi à lâcher ces mécanismes. Nous relâchons tout simplement. Alors tout le système de tensions qui existe et qui est présent dans notre état de veille, mais que nous ne percevons en aucune façon, se fait présent et nous en obtenons son registre. Le registre dans lequel, au lieu de ces tensions, nous obtenons la traduction de ces registres que nous caractérisons comme des climats et ce que nous caractérisons parfois comme des images. Ces traductions de tensions internes apparaissent comme la circulation de contenus, et ainsi nous percevons des images, et nous percevons des climats de nature différente qui sont des traductions de ces tensions qui sont toujours en train de travailler en nous.

Très bien, nous laissons que cela travaille. On ne force pas la veille, parce qu'alors on sera très vigilant et très attentif, bien sûr, mais on ne pourra pas entrer en contact avec ce système de tensions. On peut faire encore plus, on peut débloquent complètement ces mécanismes d'observation de façon à ce que les tensions non seulement se manifestent comme registre, mais aussi utilisent les canaux les plus appropriés pour se décharger. Donc ces tensions, en fonction de leur intensité, en fonction de la personne en question, utilisent des canaux de décharge différents. Voilà la valeur cathartique du travail du Telediol. Mmmmmmm ! Il s'avère que nous voulons transférer des charges ou des tonus énergétiques, nous sommes là pendant un long moment à laisser les choses vagabonder à leur guise, et à un moment donné, soit cela ne nous plaît pas, soit nous voulons faire quelque chose d'autre. Intéressant. A quel moment ? On ne sait pas quand. A un moment donné, quelqu'un veut travailler sur ça, alors qu'est-ce qu'il fait... ce qui a été expliqué... (changement de cassette).

Que cette sphère devienne plus petite et j'imagine que cette sphère recommence à se déplacer à nouveau jusqu'à ce que cette sphère finisse par sortir, et alors nous obtenons non seulement une concentration de cette énergie qui était diffusée auparavant, mais nous commençons à élever à nouveau notre niveau de conscience, mais avec ce principe de concentration et de diffusion, en concentrant à nouveau, nous avons élevé notre potentiel énergétique. Avec un tel potentiel énergétique, nous revenons à l'état de veille, mais avec plus d'aptitude, avec toutes les tensions qui étouffaient, maintenant relâchées et déchargées, avec tous les blocages éliminés et avec une charge intéressante, une bonne disposition, un bon sentiment avec soi-même, en se débarrassant des contenus matériels, des refoulements, des images qui pouvaient nous opprimer quelques instants auparavant, en améliorant notre climat interne, notre bon tonus, et alors dans de nombreuses occasions se produisent ces phénomènes d'amplification de la conscience et des émotions positives d'un bon niveau, c'est ainsi que nous terminons tout le travail de Telediol.

Nous n'avons pas seulement fait une catharsis des contenus, un relâchement des tensions, mais nous avons aussi lâché toutes ces limitations internes et transféré de l'énergie à des niveaux de plus en plus corticaux. Ensuite, à partir de cette sorte de demi-sommeil, de cette sorte de manque de contrôle, sans penser à rien, par la simple mécanique de la concentration sur ce point, on obtient également la concentration et la disponibilité de cette énergie interne et on monte à nouveau le niveau jusqu'à un niveau de veille intéressant, et parfois un peu plus. C'est là toute la merveille du travail des décharges et des transferts dans le Telediol.

1975. Causerie sur les transferts, la conscience émotionnée, la conscience séparée et le centre de gravité. 11-08-75

Le travail sur soi-même c'est bien de le faire depuis le niveau de veille, sans conscience émue, sans climats émotionnels étranges, sans tensions exacerbées, ni rien de semblable. C'est une attitude calme, où je dirige mon attention sans effort, où je capte ma pensée pendant que je suis dans le monde, sans effort dans lequel je ne registre pas de la fatigue. Si je registre de la fatigue, je suis en train de forcer, et j'ai des indicateurs pour me rendre compte si je registre de la fatigue. Si je fatigue ma conscience, je m'échappe du tonus caractéristique d'un bon guide interne, qui est un plus pour une telle position de la conscience.

Je pars alors d'un état de veille que j'appelle, tout bonnement, équilibré. Je ne pars d'ailleurs. Et j'ai déjà des données et certaines connaissances sur d'autres niveaux qui semblent envahir ma conscience dans un tourbillon, qui l'envahissent, et non pas des niveaux dans lesquels j'entre calmement.

La conscience semble alors s'amplifier, où les objets semblent se présenter d'une manière nouvelle, avec clarté et transparence. Là où le temps semble prendre d'autres caractéristiques, alors ces questions du passé et du futur semblent se relationner d'une autre manière et ne me semblent pas statiques.

Les expériences léguées par les grands maîtres semblent être d'une grande utilité si elles sont vues en dépouillant et en réduisant tout ce qui est allégorique utilisé pour la transmission.

Peut-on établir des relations entre la conscience séparée et les niveaux de surconscience ? Il ne me semble pas, pour l'instant, légitime d'établir de telles relations bien que cela me semble possible... quand ces déterminations auront plus de certitude.

Tel est l'état dans lequel nous nous trouvons actuellement en ce qui concerne le phénomène de la conscience séparée et les niveaux de surconscience. Dans la pratique, nous estimons qu'il est préférable d'effectuer un doux travail d'attention dirigée aux objets. Un travail d'attention dirigée en douceur. L'attention dirigée ne se réfère pas à un objet présent. Elle se réfère plutôt à l'attitude de prêter attention, de sorte que je peux passer de l'un à l'autre, mais ce passage de l'un à l'autre me révèle que je ne suis pas strictement dépendant de la sollicitation du stimulus, mais que je suis toujours en train de mettre en place une attitude de prêter attention. Cette attitude de faire attention me fait établir une relation différente avec les objets. Normalement, dans la veille ordinaire, nous oscillons entre les objets et les actes. Cette manière douce de procéder nous permet de régulariser une attitude envers les objets. Nous pourrions travailler en utilisant d'autres ressources de division attentionnelle et cela est possible, mais il nous semble que cela nous pose des problèmes. Il y a des personnes prédisposées qui ont tendance à relier ceci avec la cénesthésie et la relation se brise au lieu d'être renforcée. Je pense que tout le monde peut faire des expériences, mais il faut noter la forte tendance qu'ont certaines personnes à s'appuyer sur la cénesthésie dès qu'elles fixent certains points corporels. Nous avons déjà abordé ces questions et je ne pense pas qu'elles posent de grandes difficultés. Je pense qu'il est possible de travailler sur la question des formes de division attentionnelle avec les points d'appui corporels, mais je pense également qu'il est possible de travailler sur les points suivants qu'il existe

différentes tendances, différentes formes d'appuis cénesthésique, et que chacun fait pour le mieux son propre truc.

Ils recommandent toujours d'être attentif et d'être éveillé. Soyez vigilant, recommandent-ils toujours. Certains interprètent mal, même le chaos.... Certains pensent qu'il ne faut pas dormir, etc. Nous connaissons la fonction d'un tel mécanisme. Nous savons qu'il n'y a pas d'ennemis internes dans les différents niveaux, mais nous savons qu'ils doivent remplir leur stricte fonction. Il s'agit d'une attitude vigilante qui éveille face aux choses, mais sans effort excessif, sans tension, car alors nous produisons le contraire, nous fluctuons intérieurement et nous nous épuisons intérieurement. Il n'y a pas beaucoup plus que cela, donc nous limitons nos possibilités et nous disons : En ce qui concerne la conscience séparée : rien, c'est là où nous en sommes arrivés. En ce qui concerne les sur-niveaux, peu, jusqu'où par accident on puisse avoir un registre. En ce qui concerne les techniques de travail permettant d'accéder à de tels niveaux, peu de choses et s'il y a effort excessif.... Rien. Nous limitons ainsi notre domaine. En termes d'expérience interne, il n'y a pas de relation entre ces niveaux et les niveaux d'allégorisation. Ce sont les limites actuelles de notre développement et rien d'autre... plus de détails, moins de détails, des connaissances particulières... plus ou moins. Mais il est intéressant de noter que ce sont les limites actuelles de nos connaissances. Il est intéressant d'en tenir compte. Tout chose que nous pouvons supposer de plus ou s'ajouter à ce que nous disons, génère un nouveau clivage interne et une dépendance psychologique.

1975. Transformation des impulsions, Corfou 05-09-75

.....

Nous mettons tant d'attention à vouloir arrêter de faire du bruit que nous faisons plus de bruit.

.....

Les deux systèmes les plus intéressants de transfert d'impulsions avec lesquels nous pouvons compter se trouvent au niveau des Disciplines, et les travaux alchimiques (comme système de transfert de climats et des objets mentaux climatiques) et dans le Yoga les systèmes de transfert qui se base sur les transferts de tensions. Ce sont les deux systèmes les plus intéressants : Les systèmes du Yoga et les systèmes de l'Alchimie. Un pour le transfert de tensions et l'autre pour le transfert de climats.

Les autres Disciplines sont aussi des disciplines de transfert. Ce sont des disciplines de transfert, d'une certaine façon un peu plus complexe, surtout en ce qui concerne la Méditation Transcendantale. La Méditation Transcendantale se base sur un système de pensée assez complexe, difficile, non pas complexe ; difficile et de grande subtilité et de précision dans les mécanismes. Lorsque nous travaillons avec M.T., c'est comme si nous épurions et perfectionnions les mécanismes du penser. Ce n'est pas la même chose lorsque nous faisons des transferts dans le cas du Yoga ou de l'Alchimie, là nous faisons des transferts de l'énergie des tensions et dans l'autre cas des transferts de climats. Dans M.T., nous faisons des transferts du penser d'un mode à l'autre. C'est quelque chose de plus complexe dont on ne voit pas l'utilité immédiate.

A la question morphologique on ne voit pas non plus l'utilité immédiate qu'elle peut avoir. Elle nous aide à comprendre certains systèmes de registre, elle nous aide à comprendre comment une image que nous créons mentalement et dans laquelle nous nous situons, modifie sensiblement nos registres. Ceci est très significatif et très intéressant. Nous ne parlons pas que l'on se mette dans un objet nous parlons d'une création mentale. Lorsque vous parlez, de se situer dans une sphère, cette sphère n'a pas de corporalité, cette sphère est une image. C'est une image absolument imaginée et il n'y a aucun système de registre externe, mais ce qui est curieux, lorsqu'on se situe dans une image que l'on a fabriquée, vous détectez des registres d'une nature différente que si on se place hors de cette image ou si on place cette image à l'intérieur de nous-même. Si vous situez une image à l'intérieur de vous, vous remarquerez qu'en réalité sur cette image se font des transferts psychiques. Mais par contre, si vous vous situez à l'intérieur de l'image, vous recevez le transfert de cette opération mentale. C'est extrêmement paradoxal, hors de propos, mais le registre existe, et toute personne qui fait ces pratiques et qui a des images plus ou moins fortes et soutenues va enregistrer l'action de la forme et ce sont des créations mentales, non pas que ces formes existent en soi, mais du fait que l'on se place à l'intérieur de ces créations mentales, on en a le registre.

Pourquoi ça produit ce registre ?

Pour plusieurs raisons que nous avons étudié jusque dans la Symbolique. Pour le système sensoriel avec lequel est organisé l'être humain. Parce que si vous vous placez dans une image mentale fabriquée bipolaire, comme l'est une mandorle, alors toute votre attention, l'attention du sujet mis dans cette mandorle va circuler vers les pointes de la mandorle et c'est comme si ses yeux tendent à regarder vers le haut et vers le bas. Et s'il a dans sa présence tout le système inné à la mandorle, toute son attention se sent divisée et l'impact interne est enregistré. Ce n'est pas la même chose de se placer à l'intérieur d'une forme mentale du type mandorle ou dans une forme circulaire ou sphérique et de plus les processus psychiques et l'attention qui accompagnent chacune de ces images sont différents.

Donc nous allons avoir aussi des registres différents. Fondamentalement du fait de notre organisation perceptuelle et non parce qu'il existe une action de forme en soi, parce que cette action de forme n'est pas en soi, mais est créée par les artifices de l'imagination et est créée par le mental, indépendamment de l'action de forme qui se registre lorsque l'on s'introduit dans une enceinte. Dans une enceinte pyramidale ou dans une enceinte sphérique réelle dans une construction, on registre aussi une action de forme. Dans ce cas, on ne registre pas l'action de la forme par une image que l'on a inventée, on registre l'action de la forme parce que les références sont données par l'espace réel dans lequel on s'est mis.

Que se passe-t-il lorsqu'on se met dans un espace réel en forme de pyramide ?

Il se trouve que lorsque vous prenez conscience que vous êtes dans un espace pyramidal, où va nécessairement votre attention ? Elle va vers les pointes, elle va vers les pointes qui sont placées dans des directions différentes ce qui produit la sensation de vide central. Si donc, dans une construction physique réelle de type pyramidal ou soit dans une construction mentale, celui qui y est placé et qui prend conscience qu'il est placé dans ce lieu, celui-ci produit immédiatement le registre.

1976. Canarie - Jour 4

Nous observons que le mental se déplace d'un objet à l'autre, d'un instant à l'autre, qu'il est très difficile de maintenir une idée, une pensée, sans que s'infiltrant des éléments étrangers, c'est à dire d'autres images, d'autres idées, d'autres pensées. Cela, nous l'observons. Essayons de maintenir une idée, une pensée constamment et nous allons voir ces éléments "hors sujet", ces "hors sujet" qui interfèrent. Bien, ces "hors sujet" sont les rêveries.

Ces infiltrations sont les rêveries ou les divagations qui dépendent des pressions internes des autres niveaux, également de stimulations extérieures comme les bruits, odeurs, formes, couleurs, etc., et de stimuli corporels, tensions, chaleur, faim, soif, incommodités, etc. Tous ces stimuli internes, toutes ces stimuli externes, toutes ces pressions qui agissent dans les autres niveaux, se manifestent en formant des images qui font pression sur le niveau de veille, ce niveau est entouré d'influences.

Ces rêveries sont instables et changeantes et constituent les plus grands empêchements au travail de l'attention.

Nous appelons rêveries secondaires, ces rêveries qui se déclenchent quotidiennement et qui ont un caractère situationnel, c'est-à-dire passager. Un individu se trouve dans une situation, soumis à un ensemble de pressions externes et surgissent des réponses de rêveries secondaires, nous le changeons de situation, surgissent d'autres rêveries secondaires. Nous nommons situationnelles ces rêveries secondaires parce qu'elles se déclenchent en réponse, en compensation de situations plus ou moins précises.

Mais il existe d'autres rêveries d'une plus grande fixité, ou répétition, des rêveries qui, même si elles changent, dénotent un même "climat mental". Nous ne savons pas ce qu'est un climat mental, nous le verrons plus tard, mais ce que nous savons par contre, parce qu'on peut l'expérimenter, c'est que les images bien que surgissant une unique fois, dans une situation donnée et disparaissant ensuite pour toujours, sont différentes de ces autres images qui apparaissent bien que l'on change de situation, et qui réapparaissent bien que beaucoup de temps soit passé.

1976. Canarie - Jour 6

Il est nécessaire que les stimuli apparaissent entre les seuils sensoriels pour que la perception se produise. Seuils : ce sens a des pulsations mais si le stimulus qui parvient n'a pas une quantité d'activité suffisante, elle n'est pas perçue. Et si elle dépasse cette quantité elle n'est pas perçue comme sensation ou perception de ce sens-même, mais elle est perçue comme douleur. Ces seuils, le seuil minimum de perception et le seuil maximum de tolérance. A l'intérieur de ces seuils, le stimulus est perçu, qu'il soit du monde interne ou du monde externe.

Ces seuils ont de la mobilité. Les seuils aussi s'étendent où se contractent. C'est ainsi que, normalement, lorsque certaines activités internes, comme celle de l'attention, se réfèrent à un sens, le seuil tend à se dilater. Lorsque l'attention est mise sur un autre sens, les seuils des autres sens tendent à se contracter et le sens en question, celui auquel se réfère l'attention, tend à s'amplifier.

Lorsque le travail des sens internes domine, leurs franges de perception s'amplifient, les sens externes tendent à réduire leurs franges. Lorsque l'attention est mise sur les sens externes, les franges, les seuils de perception internes tendent à se contracter.

C'est ainsi que le thème des limites fixes de la perception, est un concept faux. Evidemment il y a des limites dans la dilatation et la contraction des sens. Il y a des limites mais cela ne veut pas dire qu'elles soient en mouvement continuuel comme s'il s'agissait de pupilles dans chaque sens.

1976. Canarie - Jour 7

Ce n'est donc pas un travail de simple détection et ensuite perception, mais un travail où je mets l'attention sur la perception. C'est ce que nous appelons aperception. Et ensuite, je fais une distinction approximative entre ce qui peut être une simple perception parmi la masse de stimuli et ce qui est une aperception, c'est-à-dire quand j'ajoute une certaine qualité de conscience au stimulus qui se produit.

De plus, je peux disposer mes sens, je peux mettre tous mes sens dans la direction de l'aperception. Vous observez qu'il est très différent de se limiter à être soumis à une masse de perceptions que d'être dans une attitude aperceptive. Une attitude telle que tout ce qui arrive n'est pas seulement enregistré d'une façon indistincte mais enregistré avec attention. Connaissez-vous ces différentes attitudes dans lesquelles on peut se disposer ?

Je peux être dans une attitude d'ennui et de toutes les façons les stimuli continuent d'arriver, ou bien, je peux être dans une attitude attentive au surgissement des stimuli, comme le chasseur attend que le lièvre saute. Je peux être très attentif en attendant que surgissent certains stimuli, et même lorsque les stimuli ne surgissent pas, je suis dans cette attitude aperceptive. Cette idée n'est pas difficile.

Bien. Ce mécanisme de réversibilité aura une grande importance pour comprendre postérieurement le problème des niveaux de conscience et pour comprendre certains phénomènes d'illusion qui pourraient exister.

1976. Canarie - Jour 8

Evidemment ici il faut mettre une petite réserve. Bien des gens peuvent penser qu'ils ont parfois des difficultés de mémoire, ils voient une chose, ils sont en thème et ensuite ils essaient d'évoquer cette chose, ce thème et ils rencontrent une difficulté. Le plus souvent, il n'y a pas de difficulté dans l'appareil de mémoire, mais il y a difficulté dans l'intensité du signal associé à des sensations internes déterminées.

Ce n'est pas difficile si on fait attention car ça ne dépend pas de la mémoire mais des mécanismes de conscience. Si l'on fait attention à une donnée, celle-ci pourra ensuite ressortir avec une plus grande facilité que si elle a été perçue et s'est mise en place dans la mémoire sans

la participation de l'activité de la conscience. Donc, les difficultés de mémoire sont le plus souvent des difficultés d'attention et non de mémoire.

Plus l'attention est portée sur l'enregistrement, plus le registre interne de la sensation du travail de l'attention sur un objet donné est important. Par conséquent, si nous savons que nous ne recherchons pas des images dans la mémoire, mais une sorte de tonus ou de frange teintés de certaines données d'effort, ou teintée de certaines données émotives, il est plus facile de faire ressortir cet enregistrement qui a été fait, en plus de l'état de conscience de ce moment-là, il est plus facile de rechercher cette frange, que dans des conditions où l'impression est simplement arrivée, et a légèrement affecté la conscience, et s'est dirigée vers l'appareil d'enregistrement.

On a un registre interne du léger effort attentionnel du travail de l'attention. Ce travail de l'attention permet de ressortir les données avec plus de facilité que si je n'avais pas mis d'attention dans l'enregistrement. Nous disons le plus souvent que ce sont plus des difficultés propres à l'appareil attentionnel que des difficultés propres au système d'enregistrement.

Mais laissons cela de côté et revenons à ce qui a été dit hier. Toutes les conditions ont été remplies pour qu'il y ait un excellent enregistrement et, cependant, lorsque nous faisons l'effort d'évoquer, nous ne trouvons pas la donnée que nous cherchons. Dans certains cas, nous parlons de blocages, dans d'autres cas nous parlons d'amnésie de la mémoire. Il y a enfin, de nombreuses erreurs dans le travail de la mémoire, erreurs que nous citerons plus tard.

.....

Nous pouvons parler d'autre part d'une autre sorte de mécanisme ou d'une autre sorte de fonction de la conscience : tel que l'attention, nous pouvons en dire provisoirement que c'est une aptitude de la conscience, qui permet d'observer les phénomènes internes et externes.

Quand un stimulus dépasse le seuil, il réveille l'intérêt de la conscience en restant dans un champ central vers lequel se dirige l'attention. C'est-à-dire que l'attention fonctionne par intérêt pour quelque chose qui, d'une certaine façon, impressionne la conscience.

Le stimulus qui dépasse le seuil surgit et donc mon attention n'ayant pas d'autre sujet à traiter, se dirige vers le stimulus, qui le sollicite. C'est-à-dire que cette attention est toujours guidée par les intérêts, intérêts qui, en définitif, sont des registres.

L'objet peut rester dans un champ central, je peux alors le considérer pleinement. Si je le considère pleinement, les objets qui l'entourent perdent de l'intérêt dans le sens où mon attention embrasse l'objet et, deuxièmement, son champ s'amplifie à d'autres objets, mais mon attention est donc dirigée vers un objet. Nous appelons cela : champ de présences c'est-à-dire tout ce qui apparaît dans mon attention d'une façon souveraine.

Et tout ce qui n'apparaît pas lié strictement à cet objet se dilue dans mon attention. C'est comme si je me désintéressais des autres choses qui entourent l'objet. Nous appelons coprésence ce désintérêt graduel qui s'éloigne de l'objet central, ces espèces de cercles que l'on pourrait tracer autour du champ d'intérêt, ce qui accompagne la présence de l'objet.

Ces champs de coprésence sont en rapport avec la mémoire, bien qu'apparaissant comme étant strictement des phénomènes du mécanisme de conscience.

Dans un premier moment, j'observe l'objet, celui-ci est entouré d'autres objets. L'objet auquel je fais attention est le plus important, mais il y en a également d'autres. Ceci est en rapport avec l'attention et avec la perception.

Mais ensuite si j'évoque, j'évoque l'objet central que j'ai observé antérieurement, il embrasse alors mon champ de présence ; mais je peux maintenant évoquer et mettre dans mon champ de présence les objets qui étaient secondaires au moment de la perception. Enregistrez-vous ceci ?

De sorte que, dans l'évocation, je peux aussi déplacer mon champ de présence aux coprésences et les convertir, les inverser. Ce qui était secondaire peut se convertir en primaire dans l'évocation. Je peux le faire car, de toute façon, il y a eu enregistrement de l'objet présent et des objets coprésents.

Ces coprésences en mémoire vont remplir des fonctions très importantes car elles vont me permettre de lier une quantité d'objets qui n'étaient pas présents au moment de l'enregistrement, mais qui ont été enregistrés avant. Ce qui va me permettre de dire : "Ah ! Ceci ressemble à cette chose que j'ai vue auparavant ! Ceci est différent de cela ! Ceci ressemble à cette chose ! Ceci est en relation avec cela !" C'est parce qu'à mesure que je perçois, la mémoire travaille et d'innombrables données travaillent en coprésence face à ce que je vois. Ce travail de présences et coprésences permet de structurer les données nouvelles qui arrivent, même si c'est par les perceptions.

On ne pourrait pas structurer les nouvelles données qui arrivent, si la pression de ces données de coprésence n'existait pas.

Nous disons donc très simplement que, lorsque l'attention travaille, il y a des objets qui apparaissent comme centraux et des objets qui apparaissent dans la périphérie, qui apparaissent coprésents. Il y a présence et coprésence attentionnelle aussi bien avec les objets externes qu'avec les objets internes.

Lorsqu'on prête attention à un objet, un aspect évident se fait présent, et ce qui n'est pas évident opère de façon coprésente. De cet objet que je vois, n'est présent que ce que je parviens à en percevoir de lui, le reste étant caché. Mais ce qui est caché agit de façon coprésente.

.....

Nous pouvons résumer ce qui suit sur la conscience. Nous observons un mécanisme attentionnel qui se dirige vers des objets déterminés. Nous observons que d'autres objets coprésents existent dans cette attention que nous avons sur un objet. Nous disons que la structuration de la conscience se trouve toujours entre actes et objets, en cherchant toujours des objets et nous avons dit que la tendance de la conscience est vers le futur. Le travail de la conscience se trouve étroitement lié aux niveaux de travail, les mécanismes de réversibilité s'accroissent à mesure que le niveau augmente. Les mécanismes abstraits fonctionnent lorsque le niveau est élevé, et au contraire, les mécanismes divagateurs et associatifs, les mécanismes de l'image, travaillent fortement à mesure que le niveau de conscience baisse.

Et nous nous sommes un peu plus occupés de l'image et de sa fonction.

1976. Canarie - Jour 14

Vous savez que le travail intellectuel ou l'attention intellectuelle sont habituellement enregistrés avec certains tonus corporels. Nous avons parlé de cela en son moment, il y a longtemps, lorsque nous nous référions précisément au problème des tensions.

Vous savez bien qu'il y a une attention tendue, si vous mettez beaucoup d'attention à ce que nous disons en ce moment, ce que vous enregistrez chez vous en premier, c'est une certaine activité. Au début vous pensez que c'est une activité due à la pensée même, mais si vous faites bien attention vous verrez que cette activité est liée à une certaine tension corporelle, nous dirions à une tension musculaire.

C'est même plus que cela, vous qui êtes attentifs, si maintenant vous essayez de relâcher les tensions physiques, les tensions musculaires, vous allez voir qu'en réalité vous allez commencer à le faire à partir des yeux, à partir du visage. Si vous relâchez cette tension musculaire pendant que vous êtes attentifs il se produit un phénomène un peu étrange. En effet vous vous détendez pendant que vous êtes attentifs, vous commencez à expérimenter la sensation que vous vous désintéressez du thème. Vous sentez la même chose que si le thème perdait de l'intérêt pour vous, comme si vous vous éloigniez du thème, comme si vous vous éloigniez de l'objet en question.

Vous pouvez dire alors que si vous relâchez la tension musculaire liée à l'attention, dire que vous vous éloignez du thème parce que vous perdez de l'intérêt ou parce que votre mental devient un petit peu plus calme et que c'est comme si en réalité il baissait de niveau. Et bien non ! Ni baisse de niveau ni éloignement du thème. Ce qui arrive c'est que vous n'avez pas le registre de la tension, tension qui a été fortement gravée par la forme éducative du milieu d'où vous venez.

C'est ainsi que l'attention et le travail intellectuel en général sont fortement liés à ce registre tendu. Et il se produit une chose très différente lorsqu'on fait baisser cette tension musculaire dans le cas par exemple d'un travail en équipe.

Si la tension musculaire baisse parmi toutes les personnes qui sont en affinité. Si on commence à travailler, alors les idées commencent à aller et venir à grande vitesse, le travail intellectuel s'accélère et les relations prennent un caractère dénué de passion. Ainsi tout peut être accepté sans opposition de barrières (sans parler de barrières mentales), des barrières physiques que les tensions musculaires mettent à l'attention ou à la productivité du mental.

En général ceci est valable pour tout acte d'attention. C'est valable pour le travail intellectuel et c'est valable pour ce point que nous traitons maintenant et qui est notre forme de travail en équipe. C'est une forme de travail qui n'a pas de relation avec la partie externe du travail mais qui est en relation avec sa partie interne et avec le système de relations internes. Et ce système de relations internes devient fluide ou non dans la mesure où le corps se détend.

Observez comme hier, en élaborant ces hypothèses, à certains moments cette passion ou cette forme de recherche d'une idée s'enregistrait et vous l'enregistriez comme une tension corporelle. Cette tension corporelle est liée par d'autres voies à ce que nous appelons possession. Parfois il

s'agissait de posséder des idées, parfois de posséder la situation, mais un cas est étroitement lié à l'autre.

Bien. Comment travaillons-nous en équipe ? Nous travaillons par affinité et sur la base de ces registres de détente. Cette forme de travail en équipe n'est alors pas uniquement une question extérieure, formelle, elle devient tout un travail intérieur. Quand on travaille en équipe, on a bien en vue, bien présent le point suivant : ce qui se passe en nous dans le système de relation.

Lorsqu'on travaille en équipe dans le système, je ne sais pas ce qui peut se passer, beaucoup de choses peuvent se passer, mais lorsqu'on travaille en équipe entre nous, ce relâchement des tensions dans la relation est un des points du plus grand intérêt et être attentif à ces détentes intérieures d'une façon coprésente (bien sûr pas d'une façon présente) pendant que se réalisent les opérations.

Lorsqu'on sort dans le système on trouve des choses si divergentes, si étranges, que là les choses sont très différentes et se présentent sous d'autres termes. Mais dans notre travail, cette façon de faire les choses est importante.

1976. Canarie - Jour 15

Hier, nous, parlions des registres des tensions dans le simple fait de prêter attention. Vous le reconnaissez bien. Vous pouvez faire attention avec tensions ou sans, il y a une différence. Parfois vous pouvez libérer cette tension et prêter attention. Normalement vous croyez que lorsqu'on libère la tension pour faire attention, on se désintéresse du thème. Ce n'est pas ce qui arrive. Ce qui arrive est différent. Vous avez associé il y a longtemps cette tension avec l'attention et vous croyez que vous faites attention lorsque vous êtes tendus. Mais l'attention n'a rien à voir avec cela.

Lorsque nous parlons de tensions, nous ne cherchons pas les causes des tensions mais leurs registres. Remarquez notre façon de travailler.

Nous ne cherchons pas ce qui motive ces tensions, à quoi sont dues ces tensions, non, cela ne nous intéresse pas. Nous essayons de spécifier le registre de ces tensions, ceci est notre thème. En faisant cela, les interprétations disparaissent et ce que nous avons est l'expérience immédiate de ce qui arrive.

Bien, et que se passe-t-il avec les tensions en général non seulement avec les tensions dues à l'attention ? Bien, nous situons les tensions en général dans différentes parties du corps, dans les muscles particulièrement. Nous sommes en train de parler des tensions musculaires externes. C'est de celles-ci dont nous parlons.

1980. Commentaires sur la méditation, le silence et le guide, Bombay

Les gens méditent comme ils peuvent. Nous allons voir ce qui n'est pas de la méditation.

La méditation, ce n'est pas la concentration. Qu'est-ce que la concentration ?

La concentration, c'est fixer l'attention sur un point fixe. C'est le point. Je représente cet objet. Cet objet peut apparaître ou disparaître. Cet objet que je représente a trois caractéristiques : l'une est la brillance, l'autre la permanence (l'objet est là ou bien disparaît) et la troisième est la sélection.

On dit que l'on a une bonne concentration lorsque les trois caractéristiques de l'objet sont présentes : force dans la représentation, fixité et sélection correcte. Mais ces trois caractéristiques sont en rapport avec la fixité de l'objet : la concentration est la fixation de l'attention sur un objet.

Mais la concentration, c'est aussi l'effort que je fais pour fixer l'attention sur un objet. Ainsi, il se pourrait que mon objet disparaisse et apparaisse, mais comme je m'efforce de me concentrer sur l'objet, je suis attentif à mon attention et, dans ce cas, je me concentre sur mon attention et non plus sur l'objet.

À son tour, la concentration sur l'attention admet trois formes : je peux observer que mon attention varie, c'est-à-dire qu'elle n'a pas d'adhésion suffisante ; il se peut que je me désintéresse maintenant de l'attention et qu'apparaisse un souvenir qui n'a rien à voir ; dans ce cas, il manque la sélection de l'attention sur l'attention ; il se peut aussi que ma pensée soit très faible ; dans ce cas, il manque la force de l'attention sur l'attention.

Maintenant un troisième pas : je me rends compte de ce qui se passe avec mon attention.

Nous sommes en train de faire la distinction entre méditation et ce qui ne l'est pas. Nous avons dit que la concentration n'est pas de la méditation et nous avons dit ce qu'est la concentration. La concentration est la référence de l'attention à un objet. Nous avons dit que cette attention à un objet admet trois formes. Mais qu'à son tour, l'attention sur l'attention admet aussi trois formes. Je voudrais que vous remarquiez quelque chose : une chose est l'objet que je vois, une autre est l'objet que je représente, et une autre encore est le mécanisme attentionnel qui se réfère à l'objet que je représente. Et une troisième chose en profondeur, est l'attention qui se réfère à l'attention.

Ce sont les différents degrés de profondeur de la concentration. Ceci n'est pas de la méditation. Lorsque je mets l'attention sur un objet, j'observe qu'il y a trois formes : brillance, permanence et sélection et que ces choses-là varient.

Lorsque je ne me préoccupe pas de la fixité de l'objet et que je permets que l'objet, sans qu'il s'échappe, change, fluctue dans ma conscience, y compris qu'il se modifie dans ses caractéristiques, tout en maintenant tout cela dans la conscience sans sortir du thème pour autant, bien que l'objet change, alors ceci est, en général, méditation.

Pour que la méditation puisse fonctionner, il est nécessaire qu'il y ait une proposition. Je ne peux pas méditer sur n'importe quoi, sinon je perds l'objet. Je devrai fixer les limites de la méditation : l'objectif de la méditation.

Quelle est la différence entre la divagation et la méditation ?

La divagation procède par associations libres, de type mécanique et n'a pas de direction.

Pourrait-il y avoir une méditation qui procéderait également par association ?

Bien sûr, mais à condition qu'il y ait un fil conducteur et un objectif. Ayant fixé les limites de la méditation – la proposition d'un objectif et un fil conducteur des associations – nous devons admettre, cette fois dans la méditation, différentes formes.

Par exemple, je peux méditer sur un problème. Si je me concentre sur un problème, ce problème ne pourra pas être résolu car il n'y aura pas de dynamique. Si je me concentre sur cette proposition : deux fois deux égal ($2 \times 2 = \dots$) et que je suspende mon attention sur cette formule, je ne pourrai pas donner la réponse qui est quatre, car pour ce faire, je devrai lui donner de la dynamique, laisser du mouvement à ma pensée. Mais si je me concentre sur le 2×2 , il n'y a pas de solution possible. Il est donc faux que la concentration puisse résoudre une question quelconque car la nature même de la concentration est de fixer l'attention sur un point immobile. Et si nous fixons l'attention, il n'y a pas de dynamique et, par conséquent, il n'y a pas de solution au problème.

À quoi pourrait alors servir la concentration ?

Peut-être qu'elle peut être utile comme exercice pour éduquer l'attention.

Nous étions en train de parler des différentes formes de méditation et nous avons vu qu'il y a là de nombreuses possibilités. Par exemple, je peux méditer sur un problème. Je vois le problème depuis différents points de vue. J'essaie différentes solutions. Je compare les solutions, etc. Mais jamais je ne me sors de l'interrogation quant au problème en question. J'ai fixé le thème et, à l'intérieur de certains paramètres, je fais mes mouvements, en cherchant la solution à ce problème. Qu'est-ce que j'ai de fixe et qu'est-ce que j'ai de mobile ? L'objectif que je veux atteindre est fixe, c'est-à-dire résoudre ce problème. Et reste fixe également une quantité de procédés que j'utilise pour voir le problème sous différents angles. Ceci est une forme : fixer le problème et avoir les points de vue mobiles. Vous connaissez cette forme. Empiriquement, vous le faites, parfois avec méthode, parfois sans. C'est une forme connue généralement et l'on procède ainsi, plus ou moins, lorsqu'on essaie de solutionner un problème.

Mais il existe une forme encore différente que nous appelons "méditation dynamique", dans laquelle le problème et sa solution ne sont pas fixes, en aucune façon, mais au contraire, celui-ci est mobile et les associations sont également mobiles.

L'on pourrait dire alors : *comment allons-nous résoudre quelque chose si nous ne savons même pas de quoi il s'agit ?*

Ceci est le propre des méditations dynamiques et cela se base sur l'expérience suivante : "je ne sais pas quelle est ma résistance interne, mais à peine je fais circuler les images dans une

direction, je me rends compte alors que mes images sont freinées ou déformées, donc, le problème vient de là."

"Alors, bien que j'aie commencé sans savoir quel était le problème ni quelle était la direction (ou la solution), il s'avère qu'en mettant en marche des chaînes associatives, des résistances ont commencé à apparaître et lorsqu'elles sont apparues, j'ai découvert quels étaient mes problèmes. Et en découvrant quels étaient mes problèmes, j'ai pu les travailler de manière plus ordonnée".

Cette forme est celle que nous utilisons dans les expériences guidées. De sorte que la méditation dynamique est une forme très différente de la première que nous avons étudiée. Mais il y a aussi d'autres formes, comme celles qui sont suggérées dans le Regard Intérieur : *"médite soigneusement en une humble recherche"*.

Là, on parle d'autres implications, pas si froides, pas si techniques que celles que nous venons d'étudier. Nous parlons ici d'une disposition interne particulière pour méditer. C'est une disposition qui travaille avec l'élimination de croyances déterminées ; c'est une disposition sans préjugés, non seulement sur les choses mais aussi sur soi-même. C'est une disposition qui rétrécit le moi. *"Soigneusement, en une humble recherche"*. Cette troisième forme de méditation a d'autres implications qui ne sont pas seulement techniques.

C'est comme si, pour faire un travail très soigné, comme si, pour faire un travail de laboratoire, je devais faire des ablutions avant et créer les conditions d'ordre pour que les choses aillent bien.

Cette troisième forme de méditation implique des conditions préalables pour celui qui médite ; on se préoccupe de l'état dans lequel se trouve la personne qui fait cette méditation. La préoccupation n'est donc pas mise sur l'objet sur lequel je vais méditer, ni sur la technique que je vais utiliser.

Dans notre cas, l'objet est la proposition d'un écrit. L'attention n'est pas mise sur cet objet, - savoir si je le comprends ou pas - mais elle est mise sur la disposition avec laquelle je vais aller vers cet objet. Alors, la chose est un peu étrange car là, j'ai cet écrit dans lequel on ne me dit pas d'étudier cet écrit, mais on me dit de me mettre dans une certaine posture face à cet écrit.

"Soigneusement, en une humble recherche", en essayant d'entrer dans la méditation en se mettant dans un état préalable. Un peu ce qui se fait dans le relax, comme pour faire quelque chose d'intéressant, on se met dans une condition préalable. Nous parlons ici de quelque chose de similaire mais dans le domaine de la méditation.

Si l'on considère le Guide Intérieur comme un objet, c'est donc un objet. On peut mettre l'objet devant, dans ce cas, la conscience se réfère à l'objet. Mais l'on peut supposer une tendance en arrière de ma conscience, qui meut ma conscience dans une direction ou dans une autre.

Où est-ce que je place le Guide intérieur ? Devant ou derrière ?

Je suis en train de dire que le Guide Intérieur est la tendance qui impulse ma conscience. S'il en est ainsi, *avec quoi je perçois que le Guide Intérieur impulse ma conscience ?* Quelles sont les conditions de la conscience pour qu'apparaisse ce Guide qui est derrière ?

Si je dis que parfois je ne le perçois pas, parce qu'il est dans un niveau profond : *comment est-ce que je sais qu'il est dans un niveau profond ?* De sorte que je n'ai aucune certitude que le Guide soit à un niveau profond.

Il est possible qu'il y soit, et qu'en certaines conditions de la conscience se produise... se produise cette nécessité ou cette recherche que l'on ressent parfois comme une *présence*. Mais la nature du Guide n'est pas si claire et selon ce qui vient d'être dit, cela n'a pas d'importance de quelle nature il est, puisque je ne veux pas le convertir en objet.

Alors on ne devrait pas se préoccuper de s'il est ou s'il n'est pas dans les niveaux profonds, car lorsqu'on prend contact, alors le Guide est là. La question ne porte donc pas sur la nature du Guide.

Je peux sentir le guide intérieur sans le voir. Comment je fais pour me souvenir d'une musique ou de la faim que j'avais hier ?

Pour qu'il y ait méditation, je dois baisser les tensions mentales avec traînages de contenus. Sinon, la direction de la méditation est déviée. Baisser la tension mentale et le traînage des contenus quotidiens.

Un recours intéressant est de faire silence.

Si je peux faire silence, bien sûr la tension mentale baisse. Il y a différentes techniques, mais l'une des plus intéressantes est la même que le travail avec le guide intérieur.

Voyons ce thème du silence.

Comment est-ce que je fais silence ? Comment puis-je faire silence lorsque je veux faire silence ?

Le silence peut se faire, les tensions mentales peuvent être baissées, tant dans le travail de la méditation que dans la vie quotidienne, en faisant appel à la sensation, à la mécanique du mental et également à une question qui ait du sens. Dans tous les cas, c'est parce que l'attention se réfère à autre chose que les problèmes qui me créent des tensions. Je dois toujours travailler avec l'attention.

Mais nous observons aussi que lorsque je veux faire silence, je ne parviens pas à faire silence. Car si je force pour produire le silence, cela me crée une tension.

Comment est-il possible que je fasse attention sans tension ?

Pour faire silence, je ne dois pas me préoccuper du bruit de la conscience. Je peux me préoccuper d'autres objets, mais sans me dire "je dois faire silence".

Nous avons dit que parvenir au silence est lié à la direction de l'attention.

Si j'essaie d'écouter quelque chose de lointain que je ne parviens pas à entendre, pour pouvoir écouter cette chose lointaine, je fais silence. Je ne me préoccupe pas de faire silence, je me préoccupe de faire attention à quelque chose de lointain et cela crée les conditions de silence.

Et lorsque je demande quelque chose au Guide, je ne me préoccupe pas de faire silence. Je me préoccupe de bien écouter la réponse qui vient du guide. Et pour bien l'écouter, je dois faire silence.

De sorte que ces deux travaux importants, qui sont le travail du silence intérieur et le travail avec le guide, sont un même travail. Et si quelqu'un me demande : « quel est le travail le plus important ? », je dirais que c'est celui-ci : « *le travail avec le Guide, en silence* ».

En invoquant "Ô ! Guide !" et en étant attentif à la réponse, se produit automatiquement le silence. Plus je suis attentif à la réponse, plus le silence se produit. Lorsque je me distrais ou lorsque je n'attends pas la réponse, les bruits apparaissent. On comprend donc que c'est en essayant d'écouter que se produit le silence.

Une autre chose : c'est peut-être lorsqu'aucune réponse n'a surgi que vous avez *senti* la réponse. Je veux dire que la réponse n'est pas venue de lui. La réponse est venue de vous-mêmes. Nous voyons là deux choses : on peut parvenir au silence en faisant attention à une réponse et l'on peut avoir une réponse bien que la réponse ne vienne pas du dehors.

Étudions un peu plus cet autre cas : ce cas où je lance une question et j'attends une réponse, comme l'enseigne la cérémonie de l'Accepté.

Par le fait de lancer une question et de se mettre à attendre la réponse, je suis en train de faire silence. Ceci n'est pas la garantie que la réponse arrive, mais je suis parvenu au silence car je suis en train d'attendre que la réponse se donne. Lorsque la réponse arrive, je dis alors que cette réponse vient de mon Guide.

Mais il se trouve qu'il y a différents degrés de profondeur. Parfois, on reconnaît que cette réponse provient de sa propre pensée. Et parfois, l'on remarque que cette réponse a une saveur de vérité très profonde. Elle ne vient pas de la mémoire, ni de la conscience, ni du bruit que produit la conscience, parce que je suis parvenu à un bon silence. Lorsque ceci arrive, et que cela a la saveur intérieure de vérité, alors je dis que cela vient véritablement de mon Guide.

Le fait de produire le silence, en dirigeant l'attention de manière adéquate et celui de la réponse avec saveur d'authenticité, sont le meilleur Travail que l'on puisse faire avec le Guide intérieur. "Guide intérieur et Silence", c'est la même technique mentale.

Supposons que maintenant, je ne demande aucune réponse, supposons que maintenant je me sente seul, supposons que maintenant je sois déprimé, supposons que j'aie beaucoup de problèmes : je me concentre en moi-même et je dis quelque chose à mon Guide intérieur.

Je ne lui demande pas de réponse, mais par exemple je lui demande sa compagnie (présence), ou bien je lui demande de la Force, ou bien je lui demande une émotion chaleureuse, ou bien je lui demande un sourire interne... et ce que je fais, je le fais avec attention, je le fais avec affection, je le fais avec une douce émotion mais, dans tous les cas, avec attention.

"Ô Guide, donne-moi la Force", "Ô Guide, donne-moi des réponses", "Ô Guide, accompagne-moi », dans tous les cas, nous demandons au Guide. Le contact avec le guide est toujours une Demande. Et lorsqu'on fait une Demande, on fait toujours attention à la réponse à cette

Demande. Et en mettant l'attention sur cette réponse, nous faisons silence. Et en faisant silence, la réponse nous parvient.

1980. Causerie de Silo sur le sens de la vie, Brésil

.....

Nos travaux ont différents degrés de complexité, ce qui nous importe c'est de travailler avec l'attention ; avec les images, faire des travaux internes qui solutionnent des problèmes du passé, du présent et du sens de la vie. Ce qui nous intéresse c'est de faire des expériences guidées, de faire beaucoup de travail sur nous-mêmes ; c'est bien, ils aident, ils sont intéressants, on peut progresser, mais ce nous intéresse véritablement et en dernière instance, c'est ce point dont nous avons parlé concernant notre position face à la transcendance, face à la mort et face au sens de la vie. Ceci est le point de plus grande excellence pour nous, face à tous les autres travaux petits ou grands sur lesquels nous réfléchissons.

.....

Ce sont également mes souffrances et mes goûts... tout cela donne la sensation du moi. Mais ceci est très variable. Par exemple : je m'oublie de moi-même. Je marche dans la rue en faisant des choses et si personne ne me demande : qui êtes-vous ? je ne me souviens pas que je suis moi. Je m'oublie complètement de moi. Lorsque je fais n'importe quelle chose...par exemple maintenant que nous sommes en train de parler, il est possible que nous nous oublions de nous-mêmes. Si quelqu'un nous demande : qu'êtes-vous en train de faire ? on va répondre : « je suis en train d'écouter ». (Rires), mais on n'est pas en train de penser qu'on écoute pendant qu'on écoute. Non. On ne pense pas : « je suis Juan Perez qui écoute ». On écoute et on s'oublie de soi-même, le plus fréquemment c'est que l'on s'oublie continuellement de soi-même et cependant on vit. D'un seul coup, on se rend compte que l'on va mourir et on se dit : oh là là, « je vais disparaître », et dites-moi, vous disparaissiez, vous ne vous sentez pas vous-mêmes, vous n'expérimentait pas votre moi, dans votre vie quotidienne le plus normal est que vous n'êtes pas là.

Bien, mais il y a des moments où j'expérimente mon moi, si de fait quelqu'un me pince, je dis : Qu'est-tu en train de faire ? Mais je n'ai pas le registre du moi dans la vie quotidienne, sauf si je le pense. Par des actes de réflexion, j'ai la notion du moi, et je peux parler du moi, sinon j'oublie totalement...Observez, essayez de penser pendant un demie minute à vous-mêmes, sans vous oublier de vous. Pendant que vous pensez à vous, ne pensez pas qu'il est peut-être trop tard et que vous devez aller manger ou que vous écoutez un klaxon là-bas. Ne vous laissez pas distraire de vous-même pendant un petit moment et vous verrez comment...oui, vous vous oubliez de vous-même, bien que vous vous soyez proposés de penser à vous. Ça va et ça vient, l'attention fluctue, la conscience passe d'un objet à l'autre et vous pensez : « Je suis moi-même... ». Il suffit que vous entendiez un petit bruit, une petite chose, pour que vous vous échappiez de vous-mêmes. Je sais que c'est horrible, lorsqu'on meurt de perdre la notion du moi, mais ça devrait être aussi horrible de perdre la notion du moi dans la vie quotidienne mais nous ne le sentons pas comme tel. Il y a quelque chose de permanent bien que nous soyons

distracts du moi. Nous savons qu'à n'importe quel moment nous pouvons le reprendre. Peut-être que lorsque l'être humain meurt, il perd la mémoire physiologique, il perd les enregistrements, les données sensorielles, mais peut-être se reconnaît-il pour la première fois dans ce qui est le plus authentique de lui-même... dans ce moi profond auquel peu de fois dans sa vie il fait appel. On travaille avec le moi mécanique, périphérique...mais ce moi profond apparaît très peu de fois. Les seules fois où il sort, c'est quand on expérimente cette force et quand on se reconnaît comme tel, mais sinon on s'oublie toujours de soi, on est toujours éloigné de soi-même...un tel moi n'existe pas sauf si je m'interroge à son sujet. C'est une combinaison de facteurs, mais ce n'est pas une chose permanente.

Il se peut que ce ne soit pas si horrible que ça lorsque l'on meurt...Il se peut que ce moi profond soit intéressant. ; (Rires).

1986. Réunion d'appui, Buenos Aires 15-12-86

...Et à toutes les personnes qui s'approchent et sont plus intéressées par le travail interne et ainsi de suite, les accompagner en leur présentant des options de flexibilité d'image, de mobilité d'image, de transformation d'image. C'est très bien de travailler avec l'attention. L'attention divisée, l'attention dirigée, ceci et cela ; eh bien, oui, c'est bien de gérer la régulation de l'attention et tout cela. D'ailleurs, de plus nous savons que sans attention il n'y a rien ! Il n'y a pas de travail interne qui puisse se faire, il n'y a pas de travail qui puisse se faire sans attention. C'est avec l'attention que l'on peut développer tout travail de développement intérieur. Il n'y a pas de doute là-dessus...

.....

1989. Le néolibéralisme et la révolution technologique, 10-08-89

Considérons une société robotisée. Les conséquences sociales sont inimaginables. Inimaginables. Et nous sommes sur cette voie. La technologie peut atteindre un développement extraordinaire et les utilisateurs peuvent être réduits à l'état d'idiots.

Mais l'être humain a beaucoup de potentiel, il a une conscience très ample, il a un grand avenir et il dépassera les nouveaux conditionnements. Cela s'est produit et se reproduira, même si la fascination, le pouvoir hypnotique du monde actuel, de l'époque dans laquelle nous vivons, ne nous permet pas de voir la forme de rébellion.

Nous devons réfléchir à la manière de le faire. Il y a des gens qui pensent : « les travailleurs au travail ». Nous avons déjà des armes que nous devons diffuser et utiliser pleinement, comme la connaissance de soi-même et l'attention. Ces outils nous donnent un grand pouvoir pour faire face à l'hypnose du système. Un grand pouvoir.

1989. Commentaires lors de la retraite de Mar del Plata, du 17 au 22-89

Troisième jour : (sur le thème de l'attention)

Travail attentionnel

Il s'agit d'un travail purement intellectuel. On travaille mieux quand il n'y a pas de fatigue, de pression émotionnelle, d'alcool, d'autres tensions de l'intra-corps, etc.

L'attention est soumise à différents facteurs. Rappelez-vous comment on sort de thème (perte d'attention) par le regard de l'autre, en étant « aspiré » par une autre personne. Il s'agit d'une défaillance de l'attention. On sort de thème. L'effort pourrait porter sur la manière de revenir en thème, il s'agit d'un effort attentionnel. On peut ensuite jongler avec d'autres choses, mais il faut d'abord se pencher sur le fait d'être « absorbés ».

L'attention, c'est un peu comme se tirer par ses propres cheveux parce qu'on voudrait être à la fois attentif et aspiré par d'autres choses. Il y a des thèmes de plus grand intérêt que de savoir manier son attention avec habileté. Par exemple, le guichetier de la banque ou le chauffeur de taxi, qui peuvent également être attentifs. Ce n'est pas seulement une question d'habileté, mais aussi de mettre la tête dans l'action.

Le point de l'attention est intéressant parce que cela nous permet de comprendre des thèmes plus intéressants. Par exemple, l'action réflexive. Il ne s'agit pas ici de développer une psychologie de l'attention. Nous allons maintenant différencier les types d'attention qui peuvent être intéressants.

La fatigue semble moins importante que la pression émotionnelle. Fatigué mais enthousiaste, on peut travailler mieux. Le déséquilibre émotionnel est ce qui perturbe le plus l'attention. Bien que le travail attentionnel soit important pour un emploi, la base émotionnelle semble être plus importante. Il est important d'éliminer les perturbations émotionnelles.

Il est très difficile de corriger une fonction donnée si tout n'est pas en structure.

Par exemple, l'attention est perturbée parce que j'ai des troubles émotionnels ; pour corriger ces troubles, je dois être attentif ; il y a donc un cercle vicieux à cause des structures. Mais pour le travail, nous mettons l'accent sur une chose, nous le fractionnons.

Les cercles vicieux sont très courants dans le domaine du travail interne. Il semble donc que nous devons élever le niveau général de conscience, la compréhension que nous avons, avec n'importe quelle astuce, par n'importe quel canal, en nous appuyant peut-être sur l'une ou l'autre thématique, mais sans morceler les fonctions, comprenant que c'est une structure, sans cela il n'y aura pas de résultats. Il vaut mieux atteindre un meilleur niveau global, l'ensemble mental avec un meilleur niveau. Augmenter la compréhension générale du travail interne. Un niveau de compréhension plus élevé où les broutilles ou les choses secondaires sont moins importantes.

Il n'existe pas de pratique spécifique pour élever le niveau de compréhension. On y parvient par l'étude, en augmentant les relations entre les thèmes, etc. qui élèveront le niveau de compréhension. Les exercices sont toujours effectués en laboratoire. Mais lorsqu'une situation de laboratoire ou une pratique doit être appliquée dans une situation réelle, c'est très différent,

ce n'est pas possible. La pression, le déséquilibre émotif est ce qui est le plus dommageable pour le maintien de l'attention, plus que l'inutilité du thème ou la répétition de l'exercice.

Les exercices

Non pas pour observer la fatigue mais en répétant des choses qui ne sont pas motivantes ce qui augmente surtout la pression émotive, le déséquilibre émotif.

- 1) Changer cinq objets de place et les remettre à leur place initiale dans l'ordre établi.
- 2) Idem avec 10 objets.
- 3) Idem avec 20 objets.
- 4) Avec 15 objets déplacés par le meneur de jeu, se souvenir de leur position d'origine, de leur ordre et de quel objet s'agissait-il à la demande aléatoire du meneur de jeu.
- 5) Se souvenir de certains numéros, de leur ordre et des actions qui leur sont associées.
- 6) Description d'objets en prêtant attention à ce qui est fait, sans tenir compte de la pression (plaisanterie, etc.) des autres participants.
- 7) Description avec attention avec un point de vue, explicite ou non.

Suivre un ordre mental dans la description. Faire attention à cet ordre mental et non aux autres. Faire attention à ce qui se dit.

...(après le dîner)

Les exposés méthodiques sont soumis au principe d'adaptation. Il faut faire attention au récepteur. Il faut s'assouplir. La terminologie doit être adaptée aux auditeurs. Plus les auditeurs sont nombreux et de niveau hétérogène, plus les développements sont courts. Être attentif au thème.

Certains croient qu'en introduisant clandestinement des personnes d'un autre niveau dans une réunion, ils en tirent profit ou quelque chose de ce genre. C'est le contraire qui se produit. Parfois, ils sautent. En cas de disparités de niveau, soit le discours est aplati et les personnes de niveau supérieur s'ennuient, soit il est élevé et les personnes de niveau inférieur ne comprennent rien.

Division attentionnelle

Par exemple, faire attention au discours et à la réaction du public. Il y a des professions qui travaillent beaucoup sur ce point, avec des divisions motrices, par exemple. Il ne nous intéresse pas de discuter maintenant de la question à savoir si cela divise ou alterne le focus attentionnel. Séparer le focus demande beaucoup de neutralité. Tant que l'on n'est pas fatigué, on registre un niveau d'attention plus élevé.

Exercice de lecture simultanée

Exercices de questions simultanées (d'abord deux, puis trois, puis quatre). On s'améliore en reprenant les mêmes exercices après avoir essayé les plus difficiles.

Décrire les registres des exercices effectués en même temps que l'on divise l'attention entre le discours et les sensations corporelles. Idem, mais en ajoutant la marche à reculons.

Diviser l'attention entre donner une explication et la sensation du poing (ajouter le fait de se frotter une jambe).

Discours et dissociations motrices (frotter le ventre avec des cercles, se tapoter la tête, tourner la jambe en l'air).

Attention dirigée

Attention à l'attention à ce que je fais : attention dirigée. C'est un type d'attention très différent que de prêter attention à l'activité que je suis en train de faire, par rapport à celui où je divise mon attention avec un point d'appui fixe.

Concevez-vous que c'est un exercice difficile à maintenir ? Concevez-vous que dans la vie quotidienne, on puisse être parmi les choses de cette manière, avec cette forme de penser, avec goût parmi les choses ?

Tu sens que tu es en train de penser, des registres de plus grande conscience, de plus grande puissance, il y a plus de liberté intérieure. C'est dans ce cas que l'on trouve la meilleure régulation du moteur.

C'est comme une lorgnette de Galilée (référence aux points d'appui attentionnels alignés). Plus de disponibilité, avec une conscience, qui pourrait être « habituelle », d'être parmi les choses. Il s'agit de deux pôles, qui ne sont pas divisés, mais qui sont plus en profondeur. C'est un état intéressant qui captive et absorbe par le goût qu'il produit. Si cela plaît, cela tend à être la forme habituelle.

C'est une manière différente d'être parmi les choses, c'est un niveau plus élevé, c'est plus libre, plus disponible, plus ample, c'est qualitativement supérieur. Cela ne nécessite pas « de faire une tête d'un certain niveau » ou d'une posture corporelle particulière. C'est une façon d'être parmi les choses très sensible, très captivante, très vibratoire. C'est une façon différente, cela me semble fantastique.

Ce potentiel est très différent de celui des personnes communes. Il est tout à fait possible que l'on « devienne gourmand » par plaisir et que l'on se dédie à ça. Je ne proposerais pas cela comme une pratique disciplinaire. Cela commence dans la tête, c'est un regard depuis l'intérieur. Il faut faire ces choses avec douceur, avec beaucoup d'affection. Dans les états de conscience quotidiens, cette attention est plus appropriée. Ne pas se le proposer comme un devoir, comme une pratique forcée, parce que dans ces choses importantes, si de petites déviations, de petites erreurs de procédé s'introduisent, elles peuvent augmenter. L'exemple du clavier. La qualité de l'expérience est plus importante que la durée.

...(après le café)

Attention dirigée et action réflexive

Quand on fait quelque chose, on le fait parce que quelque chose s'est produit ou pour ce qui va se produire.

On peut se poser l'une ou l'autre question à propos de sa propre action. La première est en raison de ce qui la produit, la seconde est projetée dans le futur.

Certaines actions ne sont pas questionnées (par exemple, boutonner ses boutons), mais toutes les actions n'ont pas le même intérêt. Mais il y a d'autres actions qui ont un intérêt, que l'on valorise, des choses qui ont à voir avec ce que l'on apprécie. Il faut se demander pourquoi je le fais. Il faut prélever des échantillons de ce que l'on fait. Pendant l'action, on peut se poser à nouveau la question.

Une action est réflexive tant que l'on sait « pourquoi » on la fait. Lorsque l'on ne peut pas répondre au pourquoi, il s'agit d'une action réflexe. Pourquoi et pour quoi faire. En ce qui concerne les actions qui sont bonnes, je dois me répondre pourquoi je les fais.

L'action réflexive repose sur un mécanisme psychologique d'attention. Personne ne peut s'interroger sur les actions s'il ne prête pas attention à l'action. Cela n'a d'intérêt que pour les actions que l'on apprécie, pas pour les actions primaires.

Comment définir les actions que j'apprécie ? Il est difficile de les cataloguer. Elles doivent être questionnées pour qu'elles n'échouent pas, pour qu'elles aient plus d'intelligence, pour qu'elles ne se devinent pas immédiatement.

Je peux apprécier les actions qui se terminent dans cinq minutes, ou je peux avoir des actions à long terme. Dans ce cas, la question est celle de la direction. Certaines actions s'enlisent par des actes irréflechis.

Il y a beaucoup d'accidents dans les actions non réflexives. Cela ne nous convient pas.

Ces actions sont lancées dans une direction souhaitée et j'ai des échantillons pour y répondre. En plus de la conscience, il y a des échantillons, je peux répondre du pourquoi. Ils requièrent une conscience attentive, une attention précise et alerte. L'attention dirigée est plus homogène avec l'action réflexive que l'attention erratique. Elle crée une meilleure condition. Parce qu'il s'agit d'un mécanisme plus fort, plus puissant, plus dirigé. Les actions seront plus dirigées, mieux orientées, avec plus de sens.

Lorsque nous parlons d'attention dirigée, nous parlons d'une certaine posture, d'un état. Lorsque nous parlons d'action réflexive, nous parlons de ce qui est fait, de l'action. Cela vaut la peine pour les actions souhaitées, pas pour les autres. Cela limite considérablement les accidents, les emportements comportementaux, métaboliques et typologiques.

On ne peut pas se permettre le luxe de ne pas avoir de réflexion sur les choses qui nous sont chères. Si l'on s'intéresse à quelque chose, il faut être capable de savoir pourquoi on le fait. Nous sommes en train de parler de la régulation de l'action, et non pas d'actes contradictoires ou unitifs.

L'ordre du jour prévoyait une dichotomie entre l'attention et l'action réflexive, mais elles sont étroitement liées, elles vont de pair. Plus la qualité de l'attention est grande, plus la qualité de l'action réflexive est grande.

Une mauvaise qualité d'attention empêche le développement de l'action réflexive. Il faut pouvoir tirer des conclusions d'une action réflexive.

Selon la classification des actions de chacun, il peut y avoir des actions de valeur. Si les actions intéressantes ne sont motivées que par le pourquoi et non dans quel but, elles ne sont pas intéressantes. Mieux vaut la finalité (le futur).

Il n'est pas possible que quelqu'un développe une action aimée et soutenue sans se répondre dans quel but (futur). Il peut s'agir de petites actions, mais accommodées à chacun. Le pourquoi peut être transposé, mettre le but dans le futur. Le but fait le futur, l'intentionnel.

1989. Apport sur l'attention, Mendoza 09-89

Dans une époque de grande hypnose, l'attention est une arme fantastique pour contrecarrer l'influence du système, pour découvrir ses points faibles et élaborer des points de vue et des propositions qui peuvent éclairer les gens pour s'opposer au système.

Les nôtres devraient faire un petit effort dans cette direction. La connaissance de soi est un grand pouvoir. Elle augmente la réversibilité, diminue l'hypnose, et permet de décider.

J'écoute le vaurien libéral, je vois ses discours à la TV, déguisés en idéologies et je suis attentif. Je sais que je suis en train de faire attention ; et le problème avec l'attention dirigée, le problème pour eux, c'est que je ne perds pas ma référence, je ne suis pas attrapé par les sollicitudes sensorielles qui se présentent.

Nous connaissons un type d'attention qui est l'attention quotidienne. L'attention qui va en direction des stimuli. Un stimulus se produit, je suis attentif. Je fais sonner un gong et le chien va vers la gamelle. Je me dirige vers les choses en fonction des stimuli sensoriels qui sollicitent mon attention.

Nous connaissons un autre type d'attention. Il y a plein de stimuli et je vais vers les stimuli qui coïncide avec mes intérêts.

Le premier cas est celui d'une attention simplement sollicitée par des stimuli, et c'est une réponse machinale. Je fais un bruit et les gens vont vers ça.

Le second cas, où le sujet a ses propres intérêts, semble être une attention quelque peu plus consciente. Mais c'est une attention tout aussi mécanique. Que cela ne vienne pas d'un stimulus et n'aille pas d'un vers le stimulus, cette attention est, de toutes les façons, menée par ces aspirations, ces conduites qui n'ont même pas été révisées. Le sujet ne sait pas pourquoi il a de tels intérêts. Il va parce qu'il va, parce qu'il est ainsi constitué, et donc conditionné à répondre au stimulus. Très intéressant.

Le premier cas est celui d'une attention simplement sollicitée par des stimuli, et c'est une réponse machinale. Je fais un bruit et les gens vont vers ça.

Le second cas, où le sujet a ses propres intérêts, semble être une attention quelque peu plus consciente. Mais c'est une attention tout aussi mécanique. Que cela ne vienne pas d'un stimulus

et sorte de soi vers le stimulus, cette attention est, de toutes les façons, menée par ces aspirations, ces conduites qui n'ont même pas été révisées. Le sujet ne sait pas pourquoi il a de tels intérêts. Il va parce qu'il va, parce qu'il est ainsi constitué, et donc conditionné à répondre au stimulus. Très intéressant.

Je ne sais pas si vous voyais que la source dans l'orientation de l'attention est différente. La première est une attention animale, sollicitée par des stimuli externes, et la deuxième est une attention vraiment humaine, c'est-à-dire : aller vers l'autre. Les intérêts. Vous remarquez qu'il n'y a pas de véritable contrôle, dans un cas comme dans l'autre, on ne sait pas ce que l'on est en train de faire. Il y a des différences entre les deux, mais dans les deux cas on ne sait pas clairement ce qu'il se passe.

Nous connaissons ces formes d'attention. Nous savons ce qu'est une attention divisée, par exemple. Nous savons ce qu'est d'être attentifs à deux stimuli en même temps. Cette attention n'est pas très fréquente. Sauf dans certains métiers, dans certaines professions ou exercices. Il y a une certaine capacité à prêter attention à deux choses en même temps. Parfois, le métier l'exige.

On dira : « Eh bien, après ça devient mécanique et on voit un type qui conduit un bus, prend l'argent, déchire le ticket, rend la monnaie... ». Il y a des métiers où l'attention divisée est courante. Par expérience, par la pratique, par des exercices, nous connaissons ce travail de l'attention.

Il existe un autre type d'attention qui est l'attention dirigée.

Nous pouvons faire beaucoup de pratiques ou d'expériences et la seule chose que nous allons obtenir avec ces pratiques, c'est comprendre que l'attention est très élastique, qu'elle admet différentes formes et allons pouvoir tester notre propre attention. Mais on ne peut pas proposer ces pratiques au-delà de ce qu'elles sont : une pratique ou une vérification.

Nous ne pouvons pas (aller plus loin dans la pratique), parce si l'on prétend que l'exercice d'une forme d'attention, à force de la pratiquer et de la maintenir, produise des résultats de transformation, en fait tout ce que l'on va obtenir, c'est de la fatigue. Et nous allons faire l'effort le jour 1, le jour 2, le jour 3, moins le jour 4, moins le jour 5 et « sayonara¹ ». Ce qui nous exige beaucoup d'effort. En si peu de temps de pratique nous ne pouvons pas le situer dans une frange pour pouvoir le travailler maintenant sans beaucoup d'effort, et par conséquent nous ne pouvons pas obtenir des bénéfices proportionnels à l'effort investi, ce sont des choses qui ne peuvent être soutenues.

Ces tests sont intéressants car ils nous permettent de comprendre les secrets de l'attention. Une des choses qui permet de comprendre l'attention dirigée, c'est que la réversibilité devient plus fluide. Pendant que l'on parle, on est attentif à ce que l'on dit, on ne perd pas son centre de gravité. Nous nous rendons compte qu'il est assez difficile qu'on morde à l'hameçon, car on pourra nous dire ceci ou cela, mais notre regard est clair. Nous ne sommes pas autant sensibles

¹ Tchao en français

ou vulnérables à la pression des groupes, aux situations ni à la présentation d'images en carton. Parce que nous avons notre centre en nous-mêmes.

On a dit à l'époque que l'une des caractéristiques de l'hypnose était la perte de références du sujet et sa capacité de comparaison. Cette perte de la capacité de comparaison faisait que l'objet stimulant devenait quelque chose de central, il ne pouvait être comparé à rien, et en n'ayant pas de comparaison on tombait dans ce champ d'influence. Cela se passait aussi dans les rêves. Et cela ne se passe pas seulement dans l'hypnose. Cela se passe dans la vie quotidienne.

La suggestion de l'image est très forte, la suggestion du moment dans lequel on vit, du milieu social, de la presse, de la TV, agissent très fortement. Il n'y a pas la possibilité de comparer, partout on retrouve la même chose, il y a certaines valeurs établies, tout cela est accepté, tout cela n'est pas pensé, c'est ce qu'il se passe, ce qu'il se produit, vous êtes soumis à ce grand champ d'influence et votre attention finit par aller dans cette direction. Et là, nous sommes pris par l'hypnose du système, des choses dont nous avons déjà parlé à l'époque.

La capacité de réversibilité et d'autocritique diminue considérablement dans les populations. Si la capacité de critique est faible, c'est parce qu'on ne peut pas comparer les choses ; c'est ce qui nous empêche de le faire. Et si la capacité d'autocritique est faible, c'est parce qu'on ne peut pas comparer les choses à l'intérieur de nous-même. Celui qui ne se connaît pas lui-même ne peut pas comparer les choses en soi-même, il est totalement inapte à l'autocritique. Il ne se connaît pas, il ne peut pas faire de l'autocritique.

Vous pensez peut-être que vous êtes en train de faire de l'autocritique. Parfois il y a des gens qui disent : « J'avoue que je dois faire de l'autocritique. Je suis un fils de pute ». Quand ils disent ces choses, en réalité, ils ne font pas la comparaison entre les choses qui leur arrivent. Ils utilisent le regard de l'autre pour l'obtenir pour eux-mêmes. Leur autocritique n'a aucune valeur. C'est comme si les autres les critiquaient, ils disent ce que les autres disent d'eux-mêmes, comme s'il s'agissait de leur propre élaboration.

Sans autocritique et sans critique, il n'y a pas de réversibilité. Autrement dit, on n'a pas la capacité de sortir de ce champ d'influences externes provenant du système. Il n'a pas d'autocritique parce qu'il n'a pas de connaissance. (...)

On met en jeu le positionnement d'un de ces phénomènes. Cette forme d'attention dirigée, si nous la présentons comme s'il s'agissait d'une pratique et la manière de la générer, on va finir par forcer et on n'aura pas le temps d'avoir des résultats et la chose se gâcher.

Si l'on se souvient de quelques moments intéressants où en promenant notre attention, nous avons fait des choses sans perdre conscience de nous-mêmes, nous avons ressenti une grande puissance interne, sans effort, cela nous aiderait bien plus que se proposer de maintenir une certaine type attention.

Il suffit que maintenant, pendant que nous sommes en train de parler (délicatement, doucement, toujours délicatement), pendant que nous parlons en étant attentifs à ce qui se dit, attentifs aux autres et à tout. Il suffit que nous nous sentions placés là où nous sommes pour que nous remarquions un regard assez clair.

Ce n'est pas une proposition compulsive, ce n'est pas un effort pour maintenir l'attention. C'est simplement se sentir en place, ici où nous sommes, en train de discuter, tout en sachant que nous sommes en train de discuter de certains sujets, nous pensons pendant que nous conversons, si nous maintenions cette attitude (pas cette pratique ni ce forçement). Si nous maintenions cette attitude et que nous obtenions des registres de plus grande puissance et fraîcheur, sans intermédiation d'image, je pense que nous pourrions tirer beaucoup de profit de ce comportement mental.

Nous parlons d'un comportement mental différent. Qui, sans aucun doute, marque des différences avec le comportement mental habituel que nous observons autour de nous. Nous observons autour de nous un comportement mental très déterminé, très peu maîtrisé, très peu clair et bien sûr, très peu puissant. Il semblerait que nous puissions assumer un comportement mental, qui est aussi une conduite, un comportement mental rentable dans la réversibilité, la critique, l'autocritique et donne de la puissance au penser.

.....

Cela ne veut pas dire que vous n'allez pas vous distraire, n'est-ce pas ? Devant certains stimuli, devant certaines choses... on peut se distraire. Ce n'est si pas grave. Mais si nous pouvions, en quelque sorte, convertir en une valeur psychologique que c'est bon d'être dans une attitude attentive, je pense que nous y gagnerions. Être centré sur les choses, être attentif à ce qui se passe, attentif à ce qui se fait, attentif à ce qui se dit, avoir ça comme une "alerte" de fond... Si nous convertissions en une valeur le fait d'être dans une bonne attitude attentive, d'être centrés face aux choses, nous y gagnerions beaucoup.

Si nous le présentons comme une pratique ou comme une discipline, ou comme quelque chose de forcé... nous allons avoir des problèmes. Si nous le posons comme une attitude, je crois que nous allons enregistrer un potentiel intéressant, une plus grande clarté d'idées, un axe très critique, très critique. Je crois que ça c'est de l'intelligence. Il y a une conduite mentale que l'on peut assumer, c'est aussi un comportement.

Et si je me distrais, eh bien, je me distrais, mais j'ai cette valeur. Il faut avoir une position mentale attentive. Il me semble très difficile, si tu es bien placé dans ton attention, il me semble vraiment plus difficile que tu puisses être emmerdé par des climats, des problèmes... par des choses qui opèrent mécaniquement sur toi. C'est plus difficile que si tu es simplement sollicité par les stimuli ou en observant si ce qui est en train d'être traité a à voir avec toi ou pas. Si ça a à voir avec toi c'est bon, si ça n'a pas à voir avec toi, tu commences à regarder l'asticot sur le mur. Tu es foutu, tu es soumis à un sacré champ d'influence. Que ce soit du système ou de tes climats, tu as des problèmes. Je ne parle pas de choses très faciles, mais elles sont suaves.

On doit, à un moment donné -sans doute, en insistant et en expérimentant avec l'attention- avoir le registre d'une certaine attitude attentionnelle, cette clarté, cette puissance. On a dû en avoir un registre. Si vous le considérez comme une pratique, il y aura des difficultés. Vous allez vous fatiguer... et finalement vous allez abandonner, vous n'aurez aucune réussite.

Je différencie plusieurs formes d'attention. Une quasi animal, qui dépend des stimuli externes. L'autre attention a à voir avec les intérêts, des intérêts dont nous ne savons ni d'où ils viennent,

ni où ils vont... c'est comme un bolide lancé... Un bolide ! Que dis-je, non, une boule de boue... Il y a un type, hou, hou, hou, bien attentif, ainsi va-t-il !!... Il ne perd aucun détail, parce que là il y a un intérêt ! Mais s'il ne sait pas ce qu'il est en train de faire !.... bon, ça c'est un autre type d'attention.

Il y a des attentions divisées et il y a des attentions dirigées... (inaudible) ... dont le centre de gravité est l'œil qui regarde, c'est le regard, c'est doux, c'est intéressant, critique. Et parmi une quantité de registres, il y a un registre de puissance interne.

Cette conduite mentale, produit un fonctionnement mental différent, entre cette personne qui est placée de cette façon et le reste des personnes qui sont dans leur attention mécanique. Il me semble évident qu'ils ont un fonctionnement mental différent. Je prendrais cette suggestion en considération, même si c'est pour la critiquer, pour la discuter, pour la tourner dans tous les sens. Je prendrais en compte cette suggestion concernant l'attention dirigée. Une attention qui, soutenue sans effort te rend plus clair et donne des registres plus intéressants, plus puissants. Attention, c'est doux.

Question : Y a-t-il également un registre de disponibilité interne ?

Oui, tu t'intéresses à n'importe quelle connerie, c'est inadmissible pour toute personne raisonnable. Débarque un fils de pute et il te parle d'une mouche, et toi tu es là, attentif. En sachant ce que tu fais, tu es dans autre chose. Oui, très disponible, tant que cette attention est en marche. Oui, c'est une forte disponibilité interne.

Non, les gens raisonnables... les personnes stéréotypées, des caricatures de personnes, n'ont pas de disponibilité, ils l'ont seulement pour certains sujets en lien à leurs intérêts... En ce sens, l'attention est très disponible, tout est très intéressant parce que c'est l'attention qui est en train de travailler. Tout est très intéressant.

Bien sûr, tu as tes intérêts et tes choses, mais ton attention est très, très disponible, presque infantile.

Ce n'est pas un mythe, ce n'est pas une légende, c'est un comportement mental différent. Et ça rapporte. Tu peux être en colère, fâché, mais tu es positionné. Tu es positionné, tu es centré.

Il n'y a pas d'action valable sans attention valable. Comment peut-il y avoir action valable pour quelqu'un qui est distrait ? Et de quoi parle-t-il ? C'est un contre sens. Ça ne peut pas être. Tout ça, non.

Il ne peut y avoir d'action réflexive sans réflexion sur ce qui est fait. L'action réflexive c'est une réflexion sur l'action. La réflexion sur l'action implique de prêter attention à ce que l'on est en train de faire. De quelle action réflexive tu me parles ? si tu bouges par des stimuli qui n'ont rien à voir avec la réflexion. Reflexe, retour sur le penser. Si, pendant que tu fais les choses, tu ne sais pas ce que tu es en train de faire, si, pendant que tu penses, tu ne sais pas ce à quoi tu es en train de penser, si, pendant que tu écoutes, tu ne sais pas ce que tu es en train d'écouter ; de quelle action réflexive me parles-tu ? Il ne sait même pas ce qu'il dit.

J'insiste sur le fait que c'est un comportement mental, non naturel. C'est une façon intentionnelle de mettre la tête. C'est une façon de toucher aux propres mécanismes ; oui, c'est

une manière de toucher les propres mécanismes, c'est bien de cela qu'il s'agit. Ce n'est pas « naturel » cette façon de penser... ce n'est pas « naturel » cette manière de sentir... Non, ce n'est pas naturel, effectivement. Ce qui est très bien. (Rires).

Délicatement. Sans problème, sans proposition, sans forcer la main. Mais en le considérant comme une valeur intéressante. La valeur d'assumer, parmi tant de comportements qui nous semblent valables et tant de choses que l'on dit : celles-ci sont bien, celles-ci sont nulles, ceci vaut la peine, cela non, parmi toutes ces valeurs, nous avons quelque chose à dire à propos du comportement mental. C'est un mode d'action. « Bref, parce que tu ne bouges pas des cordes »². On verra, tu verras ! Nous devons dire quelque chose sur le comportement mental et non seulement sur le comportement des mains, des choses...

Nous avons quelque chose à dire aussi sur le comportement mental. Nous parlons en ce moment d'un certain comportement mental. Mais je n'en fais pas une morale, si je me perds dans la chose, je me perds dans la chose.

Je te dis franchement qu'on est beaucoup moins susceptibles à l'influence irrationnelle des stimuli externes. Je le dis parce que tu es attentif à l'objet et tu es placé dans une perspective qui registre, qui sent. Eh oui.

C'est tout ce que nous voulions dire sur le thème de l'action réflexive. Comment peut-elle être réflexive si on ne sait pas ce qu'on est en train de faire... Pour savoir ce que l'on est en train de faire, il faut être un minimum attentif à ce dans quoi on est. Donc, l'action réflexive semble être quelque chose de très grand, mais non, l'action réflexive a à voir avec un type d'attention.

Beaucoup de cagades se produisent par manque d'attention, plus que pour d'autres raisons. Pour des erreurs de ce genre, par inattention...

Non, nous ne savons pas plus de choses sur ce sujet, c'est donc tout ce que nous pouvons transmettre, que cela. Mais quand c'est vrai, nous le disons. Qu'il existe un registre différent lorsqu'on valorise convenablement cette conduite mentale qui permet à celui qui regarde, ou qui fait, de se prendre comme référence, même si c'est en tant que perspective. Qu'il sache ce qu'il est en train de faire, ce qu'il est en train de dire, ce qu'il est en train d'écouter...

C'est une forme aperceptive. Mais je dois ajouter constamment à ces considérations, la même chose : Ne le fait pas comme une pratique ! En tout cas, convertit-le, si cela t'intéresse, en une valeur de comportement intéressant de ton attitude mentale. Et non en une pratique forcée.

En fait, quand tu as très sommeil, cela va diminuer. Cette puissance et cette chose, va diminuer. Mais quand tu es réveillé, tu es réveillé. Quand tu es réveillé, tu dois être bien réveillé.

Nous n'ajoutons pas grand-chose à ce que nous savons déjà. En tout cas nous mettons un nouveau regard en faisant un nouveau tour sur le sujet, compte tenu de l'expérience que nous avons dans ce domaine, n'est-ce pas ? Nous avons fait beaucoup de choses... Nous faisons à

² Corto, porque no estás moviendo cuerdas Traduction mot à mot. Nous n'avons pas trouvé l'équivalent en français de cette expression.

nouveau le tour, revenant sur le sujet de l'attention. Et pourquoi pas ? C'est le thème fondamental du comportement mental.

Mais pour faire quoi avec cette attention ? Pour faire ce que tu veux. Que sais-je tes projets, tes embrouilles... tes activités, tes intérêts... tu verras bien.

Mais je te dis : il y a un comportement mental valeureux, beaucoup plus valeureux que le comportement mental donné, celui que j'ai. C'est cette réflexion ce que nous voulions transmettre sur le thème de l'attention.

Nous avons travaillé avec d'autres amis, très bien, et nous insistons sur ce sujet de l'attention, de l'attention réversible, l'attention déshypnotisée, l'attention disponible, l'attention critique, l'attention par rapport à la distance, du problème de la suggestion de ce que l'on dit, de ce que l'on voit, de l'attention mise sur ce que l'on fait, de l'action réflexive.

Nous avons souligné que c'est un comportement mental et nous le considérons, peut-être à tort, comme une chose précieuse. Et nous ne savons pas grand-chose de plus sur ce sujet. Et sûrement si on revient sur l'expérience, à un moment donné, il y a des registres très puissants, de beaucoup de force avec cette merveille de l'attention.

Il semblerait que si l'on obtient de bons résultats, il ne faut s'inquiéter de rien parce qu'on devient gourmands et il semble que ça nous plait d'aller ainsi. Tout comme les pélicans qui aiment avoir une pierre dans leur bec, parce qu'ils sentent un poids ici ... S'ils n'ont pas de poisson dans leur bec, ils ont au moins une pierre. On trouve toujours une pierre si on ouvre leur bec (rires). Donc, ça nous plait d'aller ainsi.

Ce thème ne nous a pas pris beaucoup de temps, une demi-heure, une heure. Mais il me paraît correct de transmettre ce conseil, car, le peu que nous avons vu, c'est de grand intérêt. Il paraît, que ça nous renforce, nous rend réversibles, critiques, et assez réflexifs.

Il s'agit d'un comportement mental qui peut devenir un comportement mental quotidien. Et ce n'est pas le comportement que vous observez autour de vous. Eh bien, c'est leur problème, nous n'allons pas pleurer... Et ça ne convient de forcer, ça ne va pas nous donner de résultats, ça va nous décevoir, ça va nous affaiblir et rapidement nous allons abandonner la pratique.

Je terminerais ainsi le thème. Nous appelons cela attention dirigée, pas tendue, douce, comprise grâce à différentes expériences et qui sait, validée par des registres favorables, et non pas proposée comme une pratique. Nous disons également que c'est de l'attention aperçue et nous l'incluons dans le thème : conduite. C'est une conduite. N'y a-t-il pas des conduites insignifiantes, n'est-ce pas ? Evidemment qu'il y a des conduites mentales ! N'y a-t-il pas des types, quelques en soit le motif, qui voient tout mal ? N'y a-t-il pas des types avec un regard toujours négatif ? Bien sûr que oui, il y a des types qui vivent dans cette conduite mentale !

Ça, c'est intéressant, si, bien entendu, on s'intéresse à la liberté.

Je ne pense pas que cela va améliorer d'autres fonctions mentales, mais je crois que cela peut te donner beaucoup de critique, et diriger ton œil là où tu veux qu'il aille. Ça ne va pas te

donner plus de mémoire, ni plus d'agilité dans le penser, là il s'agit de caractéristiques personnelles. Mais ça va te donner de la réversibilité.

L'action réflexive il faut l'amener par ce biais. Et le climat, cette chose que l'on ressent parfois, on remarque que ça diminue avec l'attention qui t'aide à ne pas te laisser envahir. Ce n'est pas possible que tu sois dans un thème, en train de bouger des idées et des choses qui doivent être cristallines, ce n'est pas possible que tout à coup un climat apparaisse, t'emmerde et ça fout tout en l'air. Qu'est-ce que c'est ça ? C'est inadmissible. Comment faire cela : mets bien ta tête ! Ça ne convient pas. Ne fais pas ça.

Vous remarquerez cela, je pense que nous tous le remarquons, nous sommes très entraînés, nous sommes des pros, très psychologues. Nous remarquons rapidement le type qui se fait prendre par un climat, nous avons beaucoup de sensibilité pour ça et ça nous semble disproportionné, il ne fait pas bien les choses avec sa tête. Mets ton attention comme il faut ! Ce comportement peut se constituer dans le comportement mental habituel, avec lequel on vit. C'est une conduite mentale différente.

Il y a des gens qui souffrent, qui divaguent et se choppent un climat. Et à quoi cela serve-il ? À qui serve-il ? À lui certainement pas et aux autres non plus et quelle est la logique de cela ? Ce sont des conduites mentales inacceptables (rires).

Imaginez-vous la scène, arrive un gars avec une conduite mentale inacceptable ; casses-toi ! Pense autrement la prochaine fois que tu viens. Il arrive avec un brouillard, avec une confusion... comme s'il remplissait toute une mare... Ne pollue pas ! Avant de parler... quelles manières ! Et quel manque de considération, hein ? Le gars arrive, il fait quelque chose, il manque de considération, il est dans ses embrouilles... on ne peut pas rester à ses côtés, «bip, bip, bip », sans problèmes !

Parfois, dans les discussions entre nous, on parvient à des choses très neutres, très en thème. Ces moments sont merveilleux. On est simplement dans ce que nous sommes, même si le monde nous tombe dessus. On a des problèmes qu'on a laissé un suspens... mais il est intéressé par un thème, même si c'est une bêtise, mais c'est très gratifiant.

Mais si tu es dans cela, et que tout d'un coup ça déconne, ça se brouille à cause d'une cagade d'un climat... Hé, tu es ici et pas là-bas. Et ce qui se passe là-bas, tu ne vas pas le résoudre. En revanche, ce qui se passe là-bas, t'emmerde ici.

Ils ne savent pas, ils n'étudient pas.

1989. A Propos de l'attention, Potrerillos, 10-09-89

Le thème fondamental est l'attention. Je regarde la télévision et je fais attention, je sais que je suis attentif. Et il y a des problèmes avec l'attention dirigée parce que je ne perds pas mes références, ni suis absorbé par les sollicitudes sensorielles.

Lorsque l'attention est sollicitée par les stimuli des sens, nous parlons d'une attention machinale.

Il y a un autre type d'attention. Face à de nombreux stimuli, je vais vers ce qui coïncide avec mes intérêts. Cette attention est plus réveillée mais tout aussi mécanique. Ces conduites et aspirations qui n'ont même pas été révisées en moi, me conduisent mécaniquement à ces stimuli.

Ces deux types d'attention ne sont pas mus par un véritable contrôle. On ne sait pas ce que l'on fait.

Il existe une autre forme d'attention. L'attention divisée avec laquelle on fait attention à deux stimuli simultanément. Ça se passe dans certains métiers, puis ça se mécanise. Par exemple, un chauffeur de bus qui en plus de faire attention à la conduite il encaisse les billets, tout en rendant la monnaie, etc. Nous connaissons ce travail par la pratique que nous avons fait.

Une autre forme est l'attention dirigée. Nous pouvons faire beaucoup de pratique avec l'attention dirigée et ce que l'on obtient, c'est une meilleure compréhension, c'est seulement un test. Nous comprenons que l'attention est très élastique, qu'elle admet diverses formes. Mais nous ne pouvons pas aller plus loin que le test, sinon elle nous produit de la fatigue et "sayonara" parce qu'elle nous exige beaucoup d'effort et nous n'obtenons pas les bénéfices proportionnés à l'effort investi, les tests nous permettent simplement de comprendre.

En pratiquant l'attention dirigée, nous découvrons que la réversibilité, est utilisée avec une plus grande fluidité. C'est alors assez difficile d'avaler n'importe quoi. Nous ne sommes pas si susceptibles à la suggestion et si vulnérables, car nous avons notre centre en nous-mêmes.

Dans les états d'hypnose, il y a perte de référence et il n'existe pas de vérification. Les valeurs établies et acceptées nous attrapent. Il se passe la même chose avec le sommeil. Dans la vie quotidienne la suggestion des images de la presse, de la TV est forte et s'il n'y a rien pour vérifier, tout ça est accepté, tu es soumis à ce grand champ d'influence. La capacité de réversibilité et d'autocritique diminuent considérablement. Celui qui ne se connaît pas lui-même ne peut pas faire d'autocritique. Il ne sait pas comment vérifier. Il n'y a pas de réversibilité et il ne peut pas s'extraire de ce champ d'influence.

Avec la réversibilité, tu peux aller à ta guise et goût dans une direction ou une autre. Comme l'attention entre en jeu, la perspective, le regard, l'emplacement face aux choses en font de même.

Si nous nous souvenions des moments pendant lesquels nous nous promenions en faisant attention, des moments où nous sentions une grande force interne, pratiquer une technique d'attention nous servirait beaucoup. Si nous le faisons maintenant, nous sommes attentifs, nous nous registrerions nous-mêmes, nous sentirions où nous sommes, où nous en sommes avec douceur nous obtiendrions le registre d'un regard beaucoup plus clair. Si on maintenait l'attitude et on obtenait un registre de plus grande puissance, on obtiendrait fréquemment un comportement mental différent, une conduite qui a son rendement dans la réversibilité, la critique et si nous nous auto-observions, nous verrions autour de nous un comportement mental puissant.

Si nous pouvions convertir en une valeur psychologique cet état, attentif, être centré face aux choses, je crois que cela aurait un rendement, nous registrerions une plus grande clarté des

idées, une intelligence mentale, nous noterions un changement intéressant. Sans forcer, c'est une conduite mentale qui peut être assumé.

Je parle trop, je parle trop.

Il s'agit d'une attention dirigée, dont le centre de gravité est ce qui regarde le regard. Il produit un fonctionnement mental différent, une perspective différente. C'est une attitude de disponibilité immédiate, l'attention très disponible, tu t'intéresses pour n'importe quelle chose. Tout est intéressant parce que l'attention est celle qui travaille.

Il n'y a pas d'attention valable sans action valable. Il ne peut y avoir d'action réflexive, s'il n'y a pas de réflexion sur l'action. Si tu ne sais pas ce que tu fais pendant que tu le fais ou si tu ne sais pas que tu es en train d'écouter, et si tu n'écoutes pas. Il ne peut y avoir d'action réflexive si l'on ne sait pas ce que l'on est en train de faire.

C'est un comportement mental non naturel. C'est mettre la tête d'une façon intentionnelle. La valeur d'assumer un comportement mental déterminé.

Il existe un registre différent lorsque l'on valorise ce comportement mental dans lequel, celui qui le fait l'a comme référence, comme perspective. Ne le convertis pas en pratique, convertis-le en quelque chose d'intéressant de ton attitude mentale. C'est un nouveau regard sur ce que nous savons, lorsque tu es réveillé tu dois être bien réveillé.

Il y a un comportement mental qui est bien plus valable que le comportement mental donné. Il y a des registres très puissants, de force interne. Si l'on obtient de bons résultats on y prend goût, on aime être dans cela. Cela nous rend forts, réversibles, critiques, réfléchis et autocritiques. Et ce n'est pas le comportement mental des gens en général.

Il s'agit d'une attention dirigée, douce non forcée, le forçement ne nous convient pas, il nous enlève de la force. C'est une attention aperçue que nous incluons dans le thème du comportement. Elle va te permettre de diriger l'œil, tu veux le diriger, elle va te donner de la force, de la réversibilité et de la critique. Si toutefois la liberté t'intéresse.

1989. Notes Causerie de Mario avec les délégués d'équipe du Conseil Kappa au centre de travail. Candeleda, 07-11-89

Il y a ceux qui ne veulent pas que les choses changent, que rien ne bouge, que le futur ne s'ouvre pas. Ils vont même jusqu'à remettre à plus tard cette dynamique d'ouverture de l'avenir « la permettant » seulement pour une autre vie, en proposant les cieux et les paradis, mais pour plus tard, pour l'au-delà, mais que rien ne bouge ici.

Par rapport aux valeurs du système, (sexe, argent, prestige), nous savons tous comment ils sont et dans ces travaux il s'agit de les voir. Je dois voir comment je me positionne face à ces valeurs, et non pas les affronter comme si elles n'avaient rien à voir avec moi. Il s'agit donc de voir quel type de relation j'établie avec l'argent, par exemple, ou avec le thème du sexe ou celui du prestige.

Il est important de définir les intérêts vitaux de chacun, d'un côté, et de l'autre réviser mes activités comportementales et voir si dans ma conduite se manifestent ces intérêts vitaux, et si ce n'est pas ainsi, faire les ajustements opportuns pour que tout aille bien.

Par rapport à, comment travailler après le Centre de Travail, on recommande : Faire un petit travail de suivi trois ou quatre mois après, sur la thématique du Centre.

Travailler avec les images.

Utiliser l'attention comme notre outil de base.

Faire des résumés et après, avec ces résumés, des synthèses, qui nous serviront pour ordonner et prioriser les éléments de cette synthèse.

1989. Questions et réponses des membres du Conseil Lambda à Mario sur les thèmes de travail interne

Question : Est-il possible de travailler avec l'attention de telle sorte qu'il ne soit pas nécessaire de travailler avec des images ?

Réponse : Non. Non ce n'est pas possible de travailler sans image. Parce que ce sont les images qui mobilisent l'action.

Par exemple : lorsque nous avons faim surgissent des images. Je sais que j'ai un gigot d'agneau dans le réfrigérateur. Et grâce au fait que je le sache et que je vois cette image là-bas je peux me diriger vers le réfrigérateur. Si j'avais faim et que j'avais l'image du gigot seulement dans ma tête je ne saurais pas vers où diriger mon corps. Il faudrait que je mette ma main à l'intérieur de ma tête. Ainsi les images sont là pour que je puisse m'orienter. Ce qui se passe, c'est que les gens confondent les images visuelles avec toutes les autres images. Donc face à la question "si l'on peut travailler sans image visuelles", oui on peut. Mais on travaille avec des images. Les personnes qui ne voient pas, ont d'autres types d'images. Lorsqu'ils écoutent de la musique, normalement ils se bougent avec d'autres images. Lorsque tu as mal à l'estomac ou que tu es satisfait, ces sensations internes produisent des images. Elles donnent des réponses qui ne sont pas visuelles. De plus, elles peuvent venir mais pas nécessairement. Il y a 30% de la population qui ne bouge pas avec des images visuelles. Ceci a trompé beaucoup de gens qui croient que les images ne sont pas nécessaires. Mais il est impossible de faire quoi que ce soit sans elles.

Question : Ne serait-il pas préférable, par exemple, que lorsque on rencontre une personne, on la regarde d'en haut ou d'en bas, au moment de la rencontre, de ne pas avoir ce genre d'images ?

Réponse : Ce serait fantastique. Mais pour faire ça il faut se mettre dans une attitude. On doit se le proposer ou quelque chose comme ça. Ceci est une forme d'attention. Là, tu ne dois pas être attentif à l'autre. Tu dois être attentif à toi-même. Tu dois te souvenir de toi-même. Tu dois te dire : maintenant je vais le regarder sans préjugé. C'est travailler avec l'attention. Mais ceci, en réalité, n'est pas une élimination des images, les images travaillent et continuent de travailler. Mais tu les places d'une façon différente ou alors l'attention place les images d'une autre façon.

Bien, j'ai là une boîte de cigarettes. Je ferme les yeux. Je peux attraper la boîte de cigarettes avec les yeux fermés, cherchant à tâtons devant moi où elle se trouve. Je la situe dans un certain espace. Si maintenant, j'imagine cette boîte dans un lieu où elle n'est pas et que j'essaie de prendre cette boîte imaginée, je vais aller là-bas bien qu'elle n'y soit pas. Ainsi les objets peuvent y être ou non, tout dépend de comment je l'imagine. Quotidiennement je commets des erreurs de ce type.

Imagine ce qui se passe chez une personne lorsqu'elle reçoit un choc très fort, elle a tellement peur que ses impulsions internes par exemple le cœur, ses hormones qui travaillent, lui donnent un tel registre que les images vont jusqu'à l'intérieur de son corps et le danger lui tombe dessus. Le danger peut être très loin mais tu le sens très près parce que les registres internes ont augmenté. Parfois le registre est tellement fort et tellement à l'intérieur que les personnes restent paralysées. "il est resté paralysé par la peur". Et il y a d'autres personnes qui ne peuvent plus sortir après cette peur. Ils peuvent rester parfois muet, ou aveugle, ou l'un de leur membre reste paralysé. Ils ne peuvent plus situer à nouveau leur système d'image à l'extérieur. C'est-à-dire que le corps ne bouge plus.

Quand tu rêves et que tu vois beaucoup de choses, si tes images étaient connectées avec l'extérieur, ton corps commencerait à bouger. Ça n'arrive jamais, sauf dans le somnambulisme, quand tu imagines les images hors de toi. Normalement elles sont connectées très à l'intérieur, elles sont intériorisées, c'est ce à quoi sert le sommeil, il sert pour que le corps se repose et d'autres choses. Les images s'internalisent et travaillent à l'intérieur du corps. Tous ces mouvements pendant le sommeil, produisent des changements à l'intérieur, les tensions et les distensions, mais elles ne se manifestent pas vers l'extérieur du corps. Les images travaillent continuellement, et le plus intéressant c'est que quelques-unes peuvent être maniées. Mais pour pouvoir manier les images il est nécessaire de le faire avec attention. Une attention forcée ne convient pas. Cette attention enseignée à l'école. C'est-à-dire que pour être attentif il faut froncer les sourcils. L'attention est tellement associée avec le registre d'effort que nous croyons que pour être attentif il faut se fatiguer. Nous ne parlons pas de cette attention. L'attention si elle te fatigue, là tu sais déjà qu'elle n'est pas bonne. Une attention, douce, aimable avec laquelle tu ne t'oublies pas toi-même, est l'attention la plus intéressante. C'est celle qui te permet de manier tes images. Finalement, ne regarde pas les gens d'en haut ou d'en bas, mais simplement comment tu te proposes de les voir. Parfois, il peut te convenir de les voir d'en haut ou d'en bas.

Ou parfois de les voir de façon neutre. Mais ça c'est toi qui le régules. Normalement les gens ne le régulent pas, ils ne font pas attention, ils ne peuvent pas le définir, ils ne manient pas leurs images, ils n'étudient pas, ils ne savent pas...

Question : Qu'a-t-on besoin pour maintenir cette attitude attentive sans effort, et d'autre part, mettre l'attention derrière les images ?

Réponse : Ce sont deux questions. Tout d'abord, pour pouvoir maintenir l'attention, il faut savoir de quelle attention nous parlons. Il y a différentes formes d'attention. Il y a des retraites ou rencontres très intéressantes pour prendre contact avec ces différentes formes d'attention. Ce n'est pas pour s'entraîner ou acquérir quoi que ce soit. Ce sont des travaux, des jeux, des

diversions, pour comparer diverses formes d'attention. Il y a beaucoup d'écrits et les appuis peuvent aider dans ces travaux avec l'attention.

Bien, maintenant il serait long de voir toutes les formes d'attention. Mais nous savons que l'on peut avoir les registres des différentes formes. Il y a une attention que nous connaissons, comme attention dirigée. Il y a un registre de ça. Bien. S'il s'agit de maintenir longtemps cette attention dirigée on se fatigue, et chaque fois que je veux maintenir cette attention, je remarque que je me fatigue, c'est parce que je n'ai pas calibré le registre de ce que nous disons. L'attention dirigée commence à être intéressante lorsqu'elle se convertit en quelque chose de plaisant. Alors là, tu ne fais plus d'efforts pour être attentif, mais tu aimes être attentif. Là les choses sont plus intéressantes. Le jour où tu trouves le registre d'être attentif, il est difficile que tu le laisses parce que c'est très bon.

Mais on nous a éduqué à l'envers, on nous a éduqué, comme nous le disions au début de cette conversation, à être attentif en forçant. La deuxième partie de la question se réfère à : qu'est-ce que c'est d'être derrière l'image. Normalement les images sont devant l'attention. Je regarde là-bas parce qu'il est en train de me passer les câbles vers moi. Il attire mon attention, Moi je ne me suis rien proposé. Normalement, tout ce que je fais c'est parce que les stimuli externes m'attirent. Très difficilement, je vais vers ce qui m'intéresse. Cette attention qui est derrière l'image est celle qui permet d'aller vers ce qui t'intéresse, sans être un cheval de bois sans être un carrousel, un manège, une toupie. Les projets des personnes peuvent fonctionner même s'ils n'ont pas d'attention, même s'ils n'ont pas le maniement des images, parce qu'ils mettent des barrières mentales à l'extérieur. A telle heure ils vont au travail, à telle heure ils sortent. Ceci les personnes ne l'on pas inventé individuellement. Ils n'ont pas construit un projet de vie. On leur a construit un projet de vie, et ils savent que s'ils font bien leur travail, leur ascension est assurée, les promotions, la retraite, les garanties sociales, une mort aimable, probablement un enterrement, c'est-à-dire qu'elles peuvent avoir un projet mais un projet construit depuis l'extérieur. Normalement, tout est construit depuis l'extérieur.

C'est très différent pour cet homme qui va au bureau, parce que c'est son enceinte de vie, mais qui décide quel type de vie il va mener de l'avant. On ne va décider de ses goûts, des choses qu'il doit penser, des images qu'il a. Cette manière de voir les choses est un tant soit peu subversive pour le système. Parce que, c'est comme si on faisait les choses comme le fait tout le monde, mais avec un autre sens, avec une autre direction. Ceci crée des difficultés lorsque ces façons d'agir et de penser sont diffusées. Mais cela nous amène loin du problème d'être avec l'attention derrière les images.

Nous disions que normalement c'est le contraire. Tout fonctionne parce que tu es appelé depuis l'extérieur. Lorsque tu te rappelles de toi-même, même si un klaxon sonne, c'est bien, le réflexe nerveux te fait bouger la tête, ou si quelqu'un t'effraie, ton réflexe te fait bouger, et immédiatement tu es dans ton attention, souviens toi de ça. La panique, par exemple se produit par un total oubli de soi. Tout est réflexe. La panique n'est pas seulement ce que l'on voit dans les films lorsque l'immeuble brûle, beaucoup de gens vivent dans un état de panique, ils sont totalement altérés, s'oubliant d'eux-mêmes. Ils imaginent qu'ils vont perdre leur travail, qu'ils vont tomber malades, qu'ils vont être seuls, qui peuvent mourir à n'importe quel moment. Ils ne dirigent rien ni avec leur attention ni leurs images, ils sont soumis à la panique. La peur à la

vie, par exemple, est fondamentalement un oubli de soi-même. Ceci a beaucoup de conséquences, mais ce qui est intéressant c'est qu'il serait très utile d'avoir différents registres de l'attention jusqu'à calibrer celle qui convient. Si, on travaille avec douceur, et si finalement on aime ça, tout est fait, les choses changent énormément. Je ne pourrais pas te dire si on devient plus intelligent, mais au moins on n'est pas plus idiot. C'est un grand thème, évidemment, mais les registres de l'attention qui se voient lors des retraites, dans les rencontres, tout cela apporte beaucoup de bénéfice. Ce ne sont pas des choses magiques, simplement savoir comment sont ces registres.

1990 : Post-Réunion Phénix. Thèmes divers, Paris 30-06-90

b) Techniques et registres gratifiants

A propos des techniques de travail interne -relaxation, distension, auto-connaissance, etc.- nous avons observé qu'il était bon de les pratiquer, elles permettent des avancées importantes, mais on ne prétend pas les incorporer comme mode de vie de façon permanente.

Si quelqu'un est très tendu, il est évident que la relaxation lui conviendra très bien, il est clair que les techniques d'attention sont importantes, l'attention simple, la division attentionnelle, l'attention dirigée vont former un style attentionnel. Les techniques de "baisser les bruits", comme la relaxation, la catharsis permet effectivement d'abaisser les tensions, mais elles ne modifient pas le problème de fond, qui se fera par voie transférentielle.

Maintenant, lorsque nous avons obtenu des résultats et qu'apparaît le registre de gratification, alors nous pourrions nous passer de la technique et faire appel directement au registre. Par exemple, l'attention dirigée produit un goût pour elle, un registre gratifiant et elle peut se convertir en un style. Par contre, avec les exercices, on fait généralement des efforts considérables, parfois un peu inconfortables, mais grâce à la répétition de ces techniques, on peut incorporer un état attentionnel intéressant ; c'est après avoir appris à les connaître que l'on incorpore le registre (c'est la même chose avec la distension, par exemple). Mais ce n'est pas en incorporant la technique, mais en constatant qu'il est gratifiant de pratiquer l'attention dirigée, la relaxation, etc.

Dans le cas du travail avec les images, ce n'est pas pour le divertissement des expériences guidées qu'on s'intéresse au travail de la souplesse des images, mais le constat de l'utilité et la gratification d'un tel travail ; cette mobilité, cette plasticité imaginative, ces modifications d'images fixes c'est ce qui apporte cette gratification et cet intérêt.

La modification et l'amplification des points de vue est gratifiant, pour cela nous pouvons compter sur les expériences guidées, se mettre à la place de l'autre, voir le monde depuis une autre culture. Cela permet de mieux voir les choses, avec amplitude et en profondeur, ce qui est agréable. Il faut comprendre le pourquoi des techniques et de leurs exercices, et chercher ce qui est gratifiant.

1991. Retraite de Farellones. Première partie

Extraits de la transcription des enregistrements de la retraite de Farellones, 10, 11 et 12 janvier 1991.

(Quelques paragraphes ont été sélectionnés, il y en a d'autres).

... Il est toujours intéressant de s'observer soi-même, sans forcer comme technique, nous allons parler du thème de l'attention, sans forcer comme technique parce que personne n'a envie de se remettre dans une chambre de torture. Et si à chaque fois que tu vas être attentif à toi-même, il y a un effort et un problème parce que tu ne le fais pas correctement, tu n'auras pas envie de revenir à cela. Il y a trop de forçement lorsque l'on travaille avec l'attention, et non pas cette chose gratifiante que l'on ressent lorsque l'on est conscient de soi et que l'on se sent mieux, plus intéressant. Nous reviendrons sur le thème de l'attention, les différentes formes d'attention, les registres de l'attention, afin que soit acquis, en général, comme appuis à la conscience de soi, intéressante pour beaucoup de choses, pour que les compulsions n'entrent pas dans le champ, pour que les projets qui sont lancés ne soient pas aspirés par des objets qui sont aussi des compulsions..., nous reviendrons sur ce sujet.

Quand je fais attention à quelque chose, par exemple, je fais une addition, une soustraction, une multiplication, je le fais avec peu d'effort, je fais attention, je ne suis pas distrait. Il y a des gens qui sont très attentifs et qui ne se laissent pas distraire facilement, on appelle ça l'attention simple, quand on fait attention à quelque chose mais avec l'intention de ne pas être distrait, il y a une sorte de vigilance sur l'attention, je suis attentif à ce que je fais ou je suis attentif à l'objet, alors je ne suis pas dans l'attention simple, je suis attentif et en plus avec l'intention de ne pas perdre l'attention, j'appelle ça l'attention dirigée, n'est-ce pas ? Il existe d'autres cas dans lesquels nous pouvons, grâce à certains procédés, diviser notre attention et être attentifs à une chose d'un côté et à une autre chose d'un autre côté presque simultanément, c'est une sorte d'attention divisée, pendant que je fais quoi que ce soit, mais en me souvenant de moi-même, c'est-à-dire sans me perdre dans les choses que je fais, je suis dans un état attentionnel très haut, cet état est même un niveau de conscience différent, c'est un niveau de conscience de soi, l'attention sur soi, ce sont différentes formes d'attention. Nous avons catégorisé quatre formes, mais elles sont nombreuses, il y a beaucoup de variétés qui sont intercalées les unes avec les autres, elles se mélangent, elles interagissent, les formes d'attention sont multiples.

Cette attention n'est pas isolée, c'est un mode, c'est une façon d'être face aux choses, et elle est accompagnée de tonus affectifs, elle est accompagnée d'un niveau d'image avec un certain tonus affectif déterminé, c'est une structure d'un mode d'attention. (eh ?)

Donc quand je suis attentif à moi-même, quoi que je fasse, le tonus affectif est aussi différent. Toutes les chaînes mémorielles, avec leurs charges compulsives et leurs embrouilles, fonctionnent différemment. Grâce à ce nouveau niveau de conscience, les chaînes associatives, les compulsions, les tonus affectifs sont modifiés. C'est un point important à considérer.

1991. Retraite de Farellones. Deuxième partie

Extraits de la transcription des enregistrements de la retraite de Farellones, 10, 11 et 12 janvier 1991.

(Quelques paragraphes ont été extraits, il y en a d'autres)

Mario : Ça.

Il est préférable que je ne m'oublie pas de moi-même et que je ne me laisse pas aspirer par tes climats, ça va sembler plus froid, mais le résultat sera plus intéressant.

Il y a différentes formes d'attention, l'attention simple : quand je fais attention à un objet ; l'attention dirigée : quand il y a également l'intention de ne pas perdre l'attention, de maintenir l'attention ; l'attention divisée : quand il y a plus d'un focus attentionnel ; l'attention sur soi ou la conscience de soi : quand peu importe ce que je fais, je ne m'oublie pas de moi-même, c'est une façon d'être dans les choses structurellement, le tonus affectif est différent.

Une question Negro : l'attention dirigée serait-elle une forme d'attention simple ?

Mario : Non, non, non, non, c'est différent de l'attention simple, parce que dans l'attention simple, il n'y a pas la préoccupation de lâcher l'attention ou il n'y a pas la question de se laisser distraire, mais une position absolue de l'attention sur l'objet. D'ailleurs, si ton attention est forte, tu ne t'oublies pas, mais incidemment ne serait-tu pas préoccupé pour ne pas t'oublier.

Mais ce n'est pas un nouveau niveau.

Mario : Non, ce n'est pas un nouveau niveau. C'est une forme d'attention différente de l'attention simple, l'attention dirigée, ce n'est pas un nouveau niveau, mais c'est une forme différente. Ce n'est pas une forme particulière de l'attention simple, elle a d'autres qualités ; et surtout c'est l'objet, on se réfère à l'objet, mais d'une manière coprésente on travaille à ne pas se distraire, cela ne le fait pas un mathématicien qui travaille avec beaucoup d'intensité, avec une bonne qualité attentionnelle, il ne se préoccupe pas de ne pas se distraire, il est préoccupé par la solution du problème. L'attention simple n'est en aucun cas de faible qualité, non, il existe une attention simple de grande qualité, mais la préoccupation dans mon présent, et dans ma coprésence, est mise sur le thème de s'oublier, sur le thème de se distraire.

Autrement dit, dans l'attention simple, il y a un objet qui...

Mario : Clairement, il accapare et dirige l'attention et c'est tout, à cause du fait que, ici il y a un problème de mots, quand on dit attention simple il semble que ce soit cette attention qui en réalité est demi-sommeil dans lequel on bouge, non, non, il y a attention simple quand on fait un travail avec soin.

Cela peut être un progrès par rapport au demi-sommeil, parce que le demi-sommeil ne reste pas fixe.

Mario : Et en fait, il y a des gens qui sont très inattentifs, très erratiques, et il y a des gens qui ne connaissent pas ces travaux et qui ont une attention très concentrée sur ce qu'ils font, en fait, depuis les travaux manuels les plus simples aux travaux intellectuels les plus complexes, il y a

une très bonne qualité attentionnelle, mais ils ne sont pas préoccupés par la question de ne pas se laisser distraire ou par la question de se retrouver soi-même, ils sont préoccupés par l'objet. Excellente, excellente qualité, on dirait que le mot simple soit une simplicité, pas du tout.

Donc l'objet principal de l'attention dirigée est la vigilance, c'est l'attention sur...

Mario : Non, c'est à l'objet auquel je me réfère, mais en même temps il y a la question de ne pas se laisser distraire, la question que si je me distrais, je reviens, comme quand je déplace un objet d'un endroit à un autre et que je le pose là, puis que je ramène un autre objet et je le pose là, je sais ce que je fais, je fais attention à l'objet, je fais attention à tout ça, mais je sais que je travaille à ne pas me distraire. A quel moment apparaît le fait de ne pas me distraire ? Quand je me laisse distraire.

Dans l'attention divisée, il y a aussi quelque chose de ce genre, il arrive très fréquemment que nous travaillions avec l'attention divisée, le cas le plus extrême est celui où nous forçons deux sources d'émission sur le même canal, c'est-à-dire deux lectures simultanées, et de nombreux phénomènes se produisent alors, n'est-ce pas ?

Mais très souvent on se sert de certains automatismes en conduisant, cependant il y a un point de vigilance, il y a une certaine attention, même si on conduit automatiquement pour ne pas aller par un chemin au lieu d'un autre. Les mouvements seront automatiques, le freinage, le changement de vitesse, hein, mais il y a une attention pendant que je suis en train de parler d'autre chose. Ici vient la question de savoir si c'est simultané, si c'est intermittent, c'est toute une discussion, mais très souvent nous mettons en place des mécanismes d'attention divisée, différents de cet exercice brutal de..., mais très souvent nous mettons en place des mécanismes d'attention divisée. Il existe de multiples formes d'attention, chacune ayant un tonus affectif différent. Lorsque je m'expose au regard de l'autre, j'entre déjà dans l'autre, le problème est dans l'entrée, avant qu'on te capture, avant qu'on t'aspire. Cette entrée, du fait de nos différents travaux au fil du temps, nous l'avons associée à différentes choses, à la posture du corps, au poing, à la référence spatiale. Faites-le comme vous voulez, exploitez-le comme vous voulez, cherchez votre préférence, sur quoi vous vous appuyez en ce moment, c'est ça votre entrée.

Mario : Pardon, de toutes ces formes attentionnelles, bien sûr, qui sont très variées, il y a une forme attentionnelle qui ne convient pas du tout parce que c'est un simple registre de cénesthésie et c'est une occultation du monde dans lequel nous nous bougeons, je parle d'un type d'auto-observation dans lequel en réalité, ce qui fonctionne, c'est l'introspection. Ça n'a pas l'air d'être un bon travail si on le maintient, si on veut faire des expériences, ok, et c'est très intéressant, d'ailleurs il y a des courants psychologiques qui se basent sur l'introspection pour étudier et voir comment sont les phénomènes psychologiques. Bien, mais très souvent on tombe, précisément à cause de l'atmosphère de l'époque, dans des phénomènes introspectifs, c'est-à-dire que la personne parle à une autre personne, elle est en situation, et elle analyse les choses qui lui arrivent, ceci m'arrive à cause de ceci ou de cela, qu'est ce qui m'arrive, je devrais penser, tout un bazar. Ce n'est pas dans les formes d'attention qui nous intéressent, qui sont beaucoup plus claires et qui s'ont dirigées à... On pourrait se tromper et prendre cette introspection comme une manière de travailler l'attention, nous disons que cette manière de travailler l'attention apporte des problèmes. Si vous me dites que pour investiguer sur ce qui se passe pour assister au

surgissement du phénomène psychologique, si j'étudie le phénomène parce que je vais faire une monographie, d'accord, mais disons que comme attitude quotidienne, l'introspection est très inconvenante, et beaucoup de gens, avec plus ou moins de force, beaucoup de gens dans le système, dans la rue, beaucoup de gens sont beaucoup beaucoup dans la chose introspective, « ceci me produit une chose, cela me produit l'autre ! analysant, analysant le registre et, bien sûr, mettant en place des théories qui, sans se rendre compte elles agissent. L'introspection n'est pas une attitude intéressante pour notre travail attentionnel. Nous disons que l'introspection, en tant que telle, peut porter quelques fruits quand il s'agit de faire une investigation, quand il s'agit de vouloir s'occuper des phénomènes, de la façon dont ils surgissent, mais ce n'est pas une façon de travailler pour nous, ce n'est pas une forme de travail. Au contraire l'introspection soutenue, apporte des problèmes dans la communication, des problèmes de..., je ne sais quoi, dans l'élimination de l'intermédiation avec le monde, avec les gens, avec....

Avec la mobilité des images.

Mario : Avec la mobilité des images aussi, ça crée des fixités, ça crée des intermédiations. Il est bon de souligner ce point parce qu'on pourrait être en train de traiter le thème de la conscience de soi, le traiter d'une manière introspective, et ceci pourrait facilement nous amener ailleurs, il est donc bon de le commenter. Il serait intéressant, si ce n'est pas dans la note, de faire un petit rappel.

Negro, clarifie-moi sur ce point, la vigilance sur l'attention dirigée, ne serait-ce pas, on ne le qualifierait pas de conscience de soi.

Mario : Non, l'intention n'est pas mise là-dessus, l'intention qui est mise dans la conscience de soi est de se manier soi-même au niveau de la perception, de la représentation, de l'élimination des compulsions et tout ça, une intention qui n'est pas mise dans l'attention dirigée. L'intention de l'attention dirigée sur un objet est différente, ça veut dire très proche, n'est-ce pas, c'est très proche. Ok, ne faisons pas tout un plat des classifications. Vous diriez que c'est la même chose, eh bien, oui, d'une certaine manière.

Ce qui fait la différence, c'est l'intention.

Mario : Dans l'intention, bien sûr. Mais la question de travailler à un niveau d'attention intéressant, il ne faut pas la confondre avec l'introspection, c'est une chute vers l'intérieur l'introspection, alors que l'attention dirigée n'est pas une chute vers l'intérieur, c'est une manière de se mouvoir en situation.

L'état de conscience de soi est une façon de se mouvoir en situation avec une qualité d'attention d'un autre niveau, tandis que l'introspection ce n'est pas une manière de se mouvoir en situation, c'est une chute vers l'intérieur. On suit ? En tant que forme de travail, tout le reste est bon, mais pas celle-ci, elle pose un problème.

Lorsque tu fais un travail expérimental, une expérience ou autre, sans aucun doute tu mets en action l'attention introspective, tu vois ce qui t'arrive, tu ressens des registres, tu fais beaucoup de choses, c'est le cas de l'attention introspective, mais dans la vie quotidienne, si tu transfères cela, cela crée des problèmes d'intermédiation avec le monde, avec tes circonstances, comme si tu faisais une division artificielle de ce qui, en réalité, est une structure. Cette conscience-

monde, comme si tu faisais une division artificielle ; cette division des anciens où il y avait l'objet et le sujet, les enfants prenez note, (rires), comme l'objet et le sujet avec tout ça ? ...n'est-ce pas ? Si tu fais cette division artificielle entre l'objet et le sujet, ce qui t'arrive, ce comme un rouleau dans la tête, tu finis en pleurant, (rires).

1991. Notes Fenix - Retraite Farellones 10, 11, 12 janvier 91

(Extraits, il y en a d'autres).

Le regard comme exposition de la situation face à l'autre.

La valorisation que je fais de celui qui me regarde influence ma conduite et il arrive que l'on se comporte devant ce regard d'une manière que l'on n'aimerait pas.

Le regard de l'autre éveille en moi des compulsions, des forces internes incontrôlées, qui déterminent l'action. Le système des compulsions fonctionne dans les différents niveaux. Dans le niveau de sommeil, il n'y a pas de contrôle. Dans l'état de veille habituel, je bouge par des compulsions, je fais des choses sans savoir que je en train de les faire. Si je suis attentif à moi-même, je suis en conscient de moi-même, donc ce qui m'arrive est conscient. Si je suis attentif à moi-même lorsque je planifie des choses intéressantes, les compulsions auxquelles je suis soumis ressortiront rapidement. C'est ce que nous appelons le « hors thème ». Toute planification où mon attention n'est pas sur moi est le prolongement de mes compulsions.

Si ma planification implique d'autres personnes, j'implique d'autres personnes dans la prolongation de mes compulsions. On ne peut pas faire autrement, on n'a pas le choix, il n'y a pas d'issue. La seule possibilité de faire les choses à un autre niveau est de travailler à un autre niveau.

Ceci nous amène au thème de la direction mentale dans l'action. Quand on est exposé au regard de l'autre, on est aspiré par l'autre et on ne sait pas ce que l'on fait. Par rapport à moi-même, je suis hors thème. Ce n'est pas un problème de qualité du mécanisme du raisonnement, mais un problème de conscience de soi.

Je peux être aspiré par une saucisse ou par un thème philosophique, c'est la même chose. L'attention (le regard) n'est pas portée sur moi, mais plutôt sur l'autre qui fait jaillir ces compulsions en moi.

Ainsi ce qui m'arrive avec le regard de l'autre, m'arrive également avec le futur. L'image de ce que je veux réaliser dans le futur m'aspire. La compulsion de l'image fixée dans le futur. J'ai préparé le projet hors thème.

C'est plus facile à observer chez les autres parce que nous sommes le regard des autres pour l'autre, c'est comme si nous étions la conscience de soi de l'autre. Par exemple, lorsque vous regardez le projet d'un orientateur, on verra facilement les trainages de celui-ci dans le projet.

Dans toute planification, il y a un objectif à atteindre. Il semble que l'objectif sera atteint et que le projet s'arrêtera là. Mais les événements se poursuivent au-delà de l'objectif. Lorsque je suis hypnotisé par cet objectif, je ne vois pas ce qui se passe au-delà parce que je ne suis pas vigilant.

Notre thème est la direction mentale, pas l'objet.

Il ne peut y avoir de projet qui aille loin si la direction mentale est animée par des compulsions.

TRAVAIL AVEC L'ATTENTION

L'attention sans forcer, comme attitude mentale dans laquelle je ne m'oublie pas de moi-même pendant que je fais des choses. C'est le thème. En assumant cette attitude mentale si l'on se souvient d'un conflit biographique, celui-ci apparaîtra comme irréel, ce n'est pas ainsi dans le demi-sommeil lorsqu'on se laisse aller, où tout a « une vérité interne », avec plus de registre, plus de charge. Le fait ne varie pas mais la façon de le ressentir est autre, on l'interprète d'une autre façon.

Si tu fais un projet en demi-sommeil, il aura beaucoup plus de charge émotive, en le faisant sans s'oublier de soi-même, il aura moins de charge, de vérité mais aussi moins de compulsions. Il sera plus modéré. La première résistance c'est qu'il y a moins d'attrait.

Lorsque nous ne sommes pas pris par quelque chose ou quelqu'un on perd beaucoup de registres, et ceci est l'un des grands inconvénients. Les planifications que font les couples amoureux sont des exemples extraordinaires de hors thèmes, cette planification ne peut pas réussir parce qu'elle part d'un état altéré de conscience.

On dira que planifier n'est pas un fait naturel, c'est clair. Cela n'existe nulle part dans la nature, comment pourrait-il être naturel. Au mieux certaines choses de cette planification ont réussi, certaines valeurs intangibles ont fonctionné, mais ceci n'était pas l'essentiel, l'essentiel était l'intangible, cela a duré 15 ou 20 jours, 25 au plus. L'essentiel c'est perdu et il resté le reste. Le projet a dévié.

A quel moment on peut faire une planification dans le couple. On peut le faire lorsqu'on n'est déjà plus amoureux. Si quelqu'un me raconte une situation avec un climat, il va m'absorber dans cette situation et tout ce que je vais dire ne servira à rien parce que je suis en train de projeter mes propres compulsions. Il vaut mieux que je ne m'oublie pas de moi-même, que je ne me laisse pas prendre par tes climats. La chose paraîtra plus froide, mais cela sera plus intéressant.

Il y a différentes formes d'attention

Attention simple : mettre l'attention dans un objet. Le fait qu'elle soit simple ne signifie pas qu'elle soit de bas niveau. Faire un travail avec soin, avec une attention simple peut être d'excellente qualité.

Attention dirigée : j'ai l'attention de ne pas prendre l'attention, de maintenir l'attention.

Attention divisée : lorsqu'il y a plus d'un focus attentionnel en même temps.

Attention sur soi ou conscience de soi : lorsque, peu importe, ce que je suis en train de faire, je ne m'oublie pas de moi-même. C'est une manière d'être dans les choses structurellement, le tonus affectif est différent.

Il y a de multiples formes d'attention chacune d'elles avec un tonus affectif différent. Il y a une forme d'attention qui ne nous convient pas, c'est-à-dire un type d'auto-observation, dans laquelle ce qui fonctionne c'est l'introspection. Très souvent on tombe dans un phénomène introspectif, par influence culturelle de l'époque. Ceci, pour nous, n'est pas une façon intéressante de travailler l'attention. Cela ne nous convient pas comme attitude quotidienne car elle crée des intermédiations. Cela peut être utile si je suis en train de faire une investigation pour voir comment les phénomènes surgissent. Mais il sera bon de ne pas le confondre avec le travail sur l'attention, où il s'agit d'agir en situation avec un bon niveau d'attention, alors que l'introspection c'est une tombée vers l'intérieur. Cela crée une division artificielle dans la structure conscience monde. On crée des inhibitions dans la forme de relations. La tendance de s'en aller vers l'intérieur, c'est un symptôme d'un mauvais travail attentionnel.

Lorsque je m'expose au regard des autres, je rentre dans l'autre. Le problème est dans l'entrée avant qu'on puisse te prendre, te capturer. Cette entrée, nous l'avons travaillée de différentes façons au cours des temps et nous l'avons associée à différentes choses, la position corporelle, le poing, la référence à l'espace. Faites-le comme vous voulez, exploitez-le comme vous voulez que chacun trouve sa préférence.

En quoi tu es en train de t'appuyer en ce moment ? Là c'est l'entrée.

Exercice :

1. Travail en équipe, parler de thème qui absorbent, voir si je peux maintenir et si je peux reprendre.
2. Prendre un problème quotidien, comment vous le voyez depuis ce niveau.
3. Prendre une solution au problème depuis ce niveau.

Commentaires :

Dans la recherche, s'il y a eu urgence ou bafouillement, c'est l'indicateur que je suis sorti de la conscience de soi. Lorsque nous avons pu maintenir, nous avons gagné dans la vision du problème et dans la clarté pour la recherche de solutions.

L'attention est associée à tort à l'effort, à des tensions et au sérieux.

Nous faisons la différence entre un exercice et une façon d'être dans le monde. Dans l'exercice il y a un effort dans lequel on essaye de trouver le registre. La qualité émotive est différente. Dans l'exercice il y a un registre d'obligation, dans la façon d'être, il y a une convenance, « c'est quelque chose de très beau d'être attentif ». Il y a un mauvais traitement du travail attentionnel dans l'éducation, dans les théories pédagogiques.

ATTENTION ET TEMPS

Le temps est une fonction de l'attention. Il dépend de la quantité et de la qualité des stimuli. La qualité des stimuli influence le temps, lorsqu'il s'agit de souffrance, le temps psychologique est plus long, lorsqu'il s'agit de plaisir, il est plus court. Plus l'attention est grande, plus le temps est long. Il semble que l'espace s'allonge et que l'image s'éloigne.

Si je pense avoir un problème grave dans un an, le temps et l'espace se raccourcissent. Dans la même situation, dans la conscience de soi, le temps se dilate et l'espace s'élargit.

Lorsque j'ai un problème grave dans le passé ou dans le futur, il me submerge, parce que je le registre aujourd'hui, la mémoire s'actualise, ou alors la protention s'actualise. Dans le présent, les problèmes du passé ou du futur peuvent être résolus en revalorisant la situation. J'ai modifié les problèmes du passé dans le présent et si les compulsions du passé n'apparaissent pas, j'ai modifié le passé et avec lui le présent. Selon le niveau d'attention que je lui accorde. C'est pourquoi l'important est l'entrée et le maintien dans le niveau, pour maintenir la réinterprétation des significations.

LA FINITUDE

En ce qui concerne la finitude de la vie humaine : si je ne prête pas attention au thème de la mort, si je ne prête pas attention au thème de la finitude de la vie, le temps s'allonge. Si je prête attention au thème de la finitude, le temps se raccourcit, j'actualise le futur. Si je me distrais, l'attention diminue, le temps s'allonge tant que le thème de la mort n'entre pas en ligne de compte.

1991. Retraite Farellones II

Si vous êtes d'accord, nous allons faire un petit tour d'horizon (c'est l'heure des révisions) du travail que nous faisons depuis longtemps.

Par exemple, puisque nous parlons de révision, soit nous faisons une révision de type autobiographique, ou alors nous faisons une révision des événements qui ont eu lieu mais avec un "tonus autobiographique", parce que c'est ainsi que nous nous sommes habitués, c'est ainsi que nous avons travaillé les travaux d'autobiographie, et le tonus et le tréfond de nos descriptions, de nos événements en général, ont à voir avec l'autobiographie.

Et maintenant nous transitons en douceur, non seulement dans notre travail interne, mais aussi dans notre mode de relations. Nous sommes en train de transiter dans une structure plus ample que le "moi" ou à cette personne à qui il arrive des choses, c'est-à-dire que les autres sont toujours pris en compte, mais maintenant on va considérer d'une manière plus structurée ce moi en relation.

Nous allons donc voir des situations, non seulement dans le cadre du travail interne, mais aussi dans la façon de se mouvoir, des personnes en situation, la situation de l'entourage, les situations. Et nous n'allons pas l'envisager en deux termes, un moi et une situation, mais comme ce moi en situation, en fait comme une structure "moi en situation".

Très bien, je parle d'interprétations et non de ce que nous sommes en train de faire mais bien sûr, nous avons un paysage de formation, en nous-mêmes. Nous allons faire un petit travail de révision qui n'est pas le travail autobiographique auquel nous sommes habitués. Si nous affrontons ce travail comme si nous devions le lire à d'autres, nous allons le faire d'une certaine manière, si nous l'abordons non pas pour le lire à qui que ce soit, mais pour soi-même, nous allons nous y prendre différemment.

Il sera intéressant de se rappeler un peu le paysage dans lequel nous avons été formés dès les premiers souvenirs, non pas le paysage mondial, mais le paysage qui nous a été donné de vivre et dans lequel nous avons bougé. Comment était ce type de paysage, nous n'allons pas nous contenter de parler des objets qu'il y avait, les bâtiments, les systèmes de communication, qui, nous le savons tous, « qui changent la vie évidemment », avant il n'y avait pas la télévision en couleur, pas de modem, oui, oui. Ok, tout ça nous le savons, mais il y a quelque chose de plus, quelque chose de plus que cela dans notre paysage de formation, plus que des objets, des bâtiments et des choses : des valeurs qui nous entouraient lorsque nous avons commencé à nous former, des systèmes de valorisation, des coutumes et des habitudes sociales.

Et voici l'un des points les plus importants : le tonus affectif, la **sensibilité de l'époque** dans laquelle nous vivions, les gens avaient du goût pour certaines choses, du dégoût pour certaines autres, quelles étaient les choses acceptées par les gens en général, les gens s'orientaient vers un certain type de choses et pas d'autres, il y avait une sensibilité générale à cette époque, une sensibilité très différente de l'actuelle, très différente.

Ainsi, dans le cadre de cette révision, qui est une révision situationnelle, nous n'allons pas nous préoccuper de nos "gouts" particuliers, car il y avait par exemple une sensibilité x et moi je jetais des pierres contre cette sensibilité, ce n'est pas important si nous avons jeté des pierres ou pas, ce qui importe, c'est de savoir comment était cette sensibilité, la façon dont ces éléments ont été pris en compte en situation, car chacun aura agi et réagi d'une manière singulière et très personnelle, mais le thème est comment était cette sensibilité du milieu qui nous entourait. Non pas un environnement théorique, des personnes de tel ou tel âge, des personnes de telle ou telle couche sociale, nous ne faisons pas de la sociologie, nous essayons de comprendre comment était la sensibilité à laquelle nous nous avons été exposés, les radiations auxquelles nous avons été exposés, et non ce qui se passait en Indochine parce que nous n'y étions pas. A quelle sensibilité, quelles valeurs, mœurs, uses et coutumes, nous avons été exposés. Dans cette révision : voir comment étaient les choses, d'une part les objets, la technologie, les moyens de production, O.K., oui, mais plus que ces valeurs, la sensibilité du moment. J'essaierais de faire une petite révision de cela, je ne sais pas à quel âge j'ai commencé à percevoir certaines choses, je pense que j'avais 5 ans. D'accord, plus ou moins, de 5 à 10 ans, ou de 5 à 15 ans, ou dans une fourchette plus large. Comment les choses étaient-elles, comment s'est brisé un certain type de monde, comment ont-ils fait irruption ces nouveaux éléments qui ont transformé les choses, et comment cette sensibilité a varié et rapidement ce qui était bien a commencé à être mal et d'autres choses semblables. Ne pensez pas au monde mais à la situation qui vous entourait, la situation plus immédiate dans laquelle on a vécu, et vous pourrez comprendre un peu mieux ce qu'est la sensibilité. Et le fait que les objets ont pu changer, nous autre nous pouvons extraire non seulement les objets qui sont faciles à changer, car maintenant nous vivons dans un bâtiment différent et nous utilisons une technologie différente mais notre mode de relation, les valorisations de cette époque, la sensibilité peut nous accompagner même si les objets ont changé, la sensibilité de l'époque a changé et les valeurs aussi. Et nous comme nous extrayons ceci, nous ne sommes pas disposés à changer grand-chose d'une part, et d'autre part, nous essayons d'imposer une sensibilité qui n'existe plus. Je dis de mettre le regard sur cela et ce n'est pas la même méthodologie que celle utilisée dans l'autobiographie, faire ce travail ne sera pas superflu.

On est exposé au regard de l'autre, comme si on était exposé à je ne sais quoi, au soleil, au feu, aux différentes sortes de radiations, on est exposé au regard de l'autre. Dans l'exposition au regard de l'autre, il y a toujours une valorisation de l'autre. Si je valorise beaucoup une personne je suis plus exposé à son regard que si je ne le valorise pas, si j'ai une relation instable avec une autre personne son regard est perçu différemment que si je suis dans une relation intime avec cette personne, parce que les relations entre les personnes et les valorisations que je fais des autres personnes, me font sentir le regard d'une manière ou d'une autre. Le fait de sentir le regard de l'autre conditionne souvent le comportement, et c'est là le phénomène intéressant, et nous allons introduire un mot emprunté à la psychologie classique, nous allons lui emprunter le mot "compulsion" ; il se trouve que l'on est exposé au regard de l'autre, en fonction de la valorisation on y met une valeur, et il arrive que l'on se comporte face à ce regard de l'autre d'une manière non souhaitée. Lorsque l'on fait quelque chose que nous ne voudrions pas faire, on est soumis à une compulsion, c'est-à-dire à des forces internes qui se traduisent par un comportement qui n'est pas contrôlé, pire encore, cela nous crée beaucoup de problèmes.

Le regard de l'autre, en de nombreuses occasions, provoque en moi des compulsions, et je fais des choses d'une manière non réfléchies, bien évidemment. L'action réflexive consiste à surmonter les compulsions, la planification du futur, la planification des choses que je veux faire dans le futur, sera adéquate si l'on dépasse les compulsions, mais il se trouve qu'on planifie toujours selon les compulsions... c'est intéressant (rires), c'est très intéressant. Ensuite, vous organisez vos idées, vous organisez votre planification de manière rationnelle, et pour organiser rationnellement votre planification, vous vous dites : "ma planification est rationnelle". Mais en vrai on organise ses propres idées par la compulsion, par ces pressions qui nous amènent dans une certaine direction.

Le regard de l'autre suscite en moi des compulsions, et ce que l'on fait, on le fait dans une large mesure par des compulsions, et la planification que l'on fait est souvent motivée par des compulsions. C'est le mot que nous avons emprunté à la psychologie classique, le mot compulsions (qui pour eux signifie autre chose, bien sûr), des forces internes et non contrôlées qui déterminent l'action. Ainsi, face au regard de l'autre, j'expérimente des modifications, des changements, en fonction du regard, de la valorisation que je fais du regard de l'autre, ma bouche s'assèche, je fais de la tachycardie, ma respiration s'accélère, je m'inhibe, je m'enfuis ou je l'agresse, je lui saute dessus, je lui crie dessus... et après je dis : mais comment c'est possible (rires). Très bien, je me propose de ne pas le refaire la prochaine fois, et cela se reproduit à nouveau ou alors je fais des modifications importantes : avant je m'enfuyais, maintenant je l'agresse (rires). Compulsions.

Le système des compulsions peut être parcouru agréablement par les états de conscience, ainsi dans les compulsions auxquelles je suis soumis dans le sommeil profond, vous l'aurez compris, je n'ai aucune défense, les mécanismes de critique et d'autocritique ne fonctionnent pas, selon mon état d'ébriété, je n'ai que peu de contrôle sur ma conduite, et bien sûr, à partir d'un état de veille ordinaire, je fais des choses poussé par mes compulsions, et je ne peux pas faire autre chose que cela, c'est-à-dire être soumis à mes compulsions. Et pourquoi ne puis-je rien faire d'autre, parce que je ne sais pas que je suis en train de faire ce que je suis en train de faire. Si je ne sais pas ce que je suis en train de faire, je ne suis guidé que par mes compulsions.

Dans l'état de veille ordinaire, je fais des choses sans savoir que je les fais, quand je suis attentif à moi-même, je ne suis pas attentif aux objets auxquels je me réfère, aux choses dans lesquelles je suis. Si je suis conscient de moi-même, quand je suis en conscience de moi, ce qui m'arrive est aussi conscient pour moi. Si je planifie dans un état de veille ordinaire et je suis soumis à toutes ces compulsions, ma planification n'est qu'une extension de mes compulsions. Si je suis attentif quand je planifie, pas quand je planifie des conneries, mais quand je planifie des choses importantes, pas quand je vais chez le charcutier pour acheter du boudin, non, quand je planifie les choses qui ont un intérêt, si je suis vigilant sur moi-même, rapidement, la première chose qui saute aux yeux sont : les compulsions auxquelles je suis soumis, et je me rends compte que mon "beau projet" n'est rien d'autre qu'une rationalisation, un ordonnement de ces impulsions qui n'ont rien à voir avec quoi que ce soit, nous appelons cela : hors thème ; je suis continuellement hors thème, parce que je suis hors de la compréhension de moi, ni dans l'attention sur moi-même, de la vigilance sur moi-même, et n'importe quelle planification qui ne tient pas compte de la vigilance sur soi-même, est une planification de compulsions.

Imaginez maintenant que j'utilise en ce moment des tactiques de vie, des choses qui marchent parfois bien et parfois mal, des comportements, si je planifie quelque chose sans prendre en compte le fait que je suis présent dans ces planifications et que mes compulsions sont aussi présentes, les choses que je planifie auront à voir, en réalité, avec mes tactiques d'action, qui ont à voir avec mes comportements, qui à leur tour ont à voir avec la formation d'un comportement lointain ; je fais donc maintenant des planifications à long terme et, à travers ces planifications à futur, je n'obtiens rien d'autres que des comportements sophistiqués d'une autre époque et ma « grande » planification n'est rien d'autre qu'une extension des comportements dans lesquels j'ai été formé. Examinez certaines planifications, que vous pourriez considérer comme étant à grande échelle, des choses importantes, examinez n'importe quelle planification et vous allez être impliqués dans votre conduite, et vous allez être impliqués dans des choses qui vous amènent à planifier de cette façon, et vous ne vous rendez pas compte que ce sont ces choses qui vous amènent à planifier de cette façon, et l'on croit que c'est « rationnel ». On peut même faire un organigramme fantastique, on peut faire tout un plan, on peut l'expliquer très rationnellement mais l'impulsion vient d'ailleurs. Tant que la planification ne concerne que soi-même, ça peut aller, oui logiquement, on planifie « ses propres » choses. En revanche, lorsqu'il s'agit de projets qui concernent d'autres intentions humaines, c'est-à-dire d'autres personnes, si votre planification implique d'autres personnes et les planifications ordinaires sont des planifications mécaniques basées sur la compulsion, *alors on implique d'autres personnes dans la projection de ses propres compulsions*, facile, facile, point final. Cinq minutes pour méditer.

N'est-ce pas intéressant ? Il y a quand même un petit truc, n'est-ce pas ? C'est beau, c'est sympa, c'est drôle. Essayez d'y réfléchir un peu, et je dirai même plus : on ne peut rien faire d'autre (rires), il n'y a pas une autre façon de le faire, il n'y a pas d'échappatoire, quels que soient les efforts déployés, il n'y a pas d'autre moyen. La seule possibilité vraiment et à un autre niveau, c'est de : de travailler avec la tête à un autre niveau. Il n'y a pas d'autre voie. Ou alors nous répéterons mécaniquement ce qui s'est toujours répétée, avec plus de sophistication, dans un autre moment historique, mais ce sera la même tête qui agit mécaniquement, sans être conscient qu'on agit mécaniquement. Cela nous amènera ensuite à étudier la question de l'action, la

question de la direction mentale dans l'action, cela nous amènera à cela, au thème des directions mentales.

Lorsque vous abordez un thème très intéressant, vous êtes pris par le thème, mais vous ne vous oubliez pas de vous-mêmes. Ce n'est pas un problème de qualité des mécanismes de raisonnement, du point de vue de l'oubli de soi-même, c'est pareil d'être en train de faire un théorème de mathématiques supérieures que d'être étonné par une brique, c'est la même chose, en ce qui vous concerne ; vous êtes hors thème. Ce n'est pas un problème de qualité du fonctionnement des mécanismes du raisonnement, il s'agit d'un problème de niveau de conscience qui a trait à la conscience de soi et le regard de l'autre. Je sens le regard de l'autre, cela suscite en moi des compulsions mais en vrai je ne suis pas vraiment conscient de moi-même. Je ressens de la chaleur, je ressens des choses, mais dans quoi est mise mon attention ? Elle est placée dans ce qui m'aspire, elle est placée là, où est placé le regard ? Sur l'autre, et non pas sur moi. J'en ressens les effets, je sais qu'il se passe des choses, en effet, les idées sont confuses, il m'arrive de tout, si le regard de l'autre entre, cela fait jaillir en moi ces compulsions. Ce n'est pas si grave que cela se produise, ce qui serait grave, c'est que, tout comme il m'arrive des choses face au regard de l'autre, la même chose m'arrive face au futur. C'est bien, la conscience se meut avec le futur, je veux réaliser quelque chose dans le futur, cette image de ce que je veux obtenir dans le futur, m'aspire maintenant, et je ne me rends pas compte que cette image m'aspire, et je ne me rends pas compte qu'il s'agit d'une compulsion, la compulsion de l'image du futur, alors j' imagine qu'il va se passer une chose ou une autre, et comme j' imagine ça là-bas, je suis aspiré par cette compulsion et je ne me rends pas compte que ce sont mes trucs, mes compulsions.

Je ne suis donc pas seulement déterminé par les choses qui me sont arrivées, ou par des perceptions du moment présent, les images du futur aussi me déterminent (nous connaissons déjà ce chapitre en théorie), des images que j'ai mises par des compulsions, le projet que j'ai préparé, évidemment puisqu'il a été fait mécaniquement. Il est plus facile de le voir chez les autres que chez soi. Si l'on prend, et ce n'est pas pour mortifier qui que ce soit, mais à titre d'exemple, lorsque vous vous retrouvez avec les personnes qui travaillent avec vous, si aimablement ils demandent à un orientateur quelconque, qui vous explique comment est préparée la planification avec ces gens, il va vous répondre qu'elle est plutôt bien faite et c'est probable que ça soit le cas, s'ils sont intelligents, ils vous donneront de très bonnes explications, si ils sont bêtes, elles seront terriblement mal faites, mais s'ils sont intelligents, ils leur donneront un bon encadrement, techniquement parlant tout sera bien et vous allez commencer à découvrir ses propres caractéristiques, totalement hors thème, rien à voir avec les projets, avec les choses qui le concernent, et c'est très bien qu'il le fasse, mais pour lui, mais pas pour les autres.

Mais vous ne regardez pas son comportement, vous regardez l'objet auquel il se réfère, alors il est plus facile de voir les compulsions et ces choses chez l'autre, parce que c'est comme si vous aviez conscience de soi, vous êtes la conscience de soi de l'autre, lancé aussi depuis une conscience de soi mécanique. Ceci est claire, et normalement vous évaluez les actions de l'autre à partir de vos propres compulsions, l'autre personne fait des choses que vous n'aimez pas, c'est la même chose, il ne peut en être autrement. Mais vous n'observez ni votre propre conduite, ni

les conduites de l'autre, à partir de la connaissance dans quoi est l'autre. C'est à dire que le regard de l'autre me produit des compulsions, vous planifiez et c'est difficile de savoir, bah ! ne disons pas vous, disons plutôt que nous faisons ces choses. Si dans toute planification on vise un objectif, cela donne l'impression que la planification parvient jusqu'à l'obtention de cet objectif, et l'on ne se préoccupe pas d'aller au-delà de l'obtention de celui-ci. De plus, les actions déclenchées continuent au-delà de la réalisation de l'objectif, l'acte ne s'arrête pas à la réalisation de l'objectif, il continue à produire des conséquences. Dans le cadre du pragmatisme actuel, qui est un peu l'atmosphère que l'on respire, il semble que les affaires soient évaluées en fonction de leur réussite ou de leur échec. Mais à quel moment ? Il aboutit en fonction de ce qui a été fixé, si les affaires fonctionnent bien c'est réussi, s'ils ne marchent pas, alors ciao. Personne ne se pose la question de l'après, comment se poursuit le film, comment continue le processus. C'est l'exemple du succès avec la vente de Frigidaires, tout le monde s'est mis à vendre des frigidaires, à produire des frigidaires, à un moment donné il a fallu baisser les prix et le business s'est compliqué, je veux dire par là, que les événements vont au-delà de ce que l'on prévoit, ils continuent dans leurs conséquences. Généralement hypnotisé par la réalisation de l'objectif, aspiré par cette image, je mesure les choses jusqu'à là, et je ne peux pas aller au-delà, je ne suis pas vigilant sur moi-même, ce but à atteindre devient une force plutôt hypnotique, reconnaissons-le, et alors ce qui se passe au-delà n'existe pas. Si nous avions quelques conséquences dans notre manière de penser, nous constaterions que les actions ne s'arrêtent pas au-delà de la réalisation d'un objectif, les choses continuent, s'imbriquent, il y a des enchevêtrements de situations, des imbroglios, et je suis pris au piège par ce qui a été déclenché par mon projet, qui ne s'arrête pas là où je l'ai imaginé. Il en va de même pour la vie humaine.

Dans l'aristotélisme il existe une cause finale. Je suis sculpteur, j'ai une ébauche de ce que sera ma sculpture, c'est comme si j'étais aspiré par la sculpture terminée qui n'est pas encore là. Donc je la construis, j'y vais, aspiré par ça, et dans la vie de tous les jours je suis également aspiré par cette cause finale qu'il s'agit généralement d'une image, parfois très forte et très compulsive, qui me fais oublier les autres choses. Toute sorte de négligences, je néglige la chose matérielle, la cause formelle, mais il y a un point à prendre en compte, c'est que lorsque je me mets à dessiner cette sculpture, j'ai déjà mis une direction. L'histoire des causes finales, c'est une façon d'expliquer les choses, mais en réalité, le point est que je projette une ligne mentale, j'ai déjà une direction dans le choix d'un type de sculpture et pas une autre. Une fois que j'ai choisi cette sculpture, j'ai une image et je dois m'y tenir, mais quand je vais faire la sculpture, dans la direction mentale il y a le type de sculpture que je vais faire. C'est la direction mentale qui trace la voie, elle m'emmène dans une direction déterminée, de sorte que si ma direction mentale est montée sur une compulsion, tout va être emmené dans cette compulsion. La question de la direction mentale est celle qui permet de lancer des lignes dans le futur, si ma direction mentale est hors thème : pas la peine d'organiser des tactiques, la projection de ce que je vais faire sera toujours hors thème, inutile.

Avec beaucoup d'adéquation pour chacun, le hors thème a plus de concordance que n'importe quel autre chose parce qu'il s'agit d'images hypnotiques, s'il y a bien une chose qui a beaucoup d'adéquation c'est le hors thème (rires). Sans doute certaines avec beaucoup d'adéquation. Souvenez-vous de situations hallucinantes, hypnotiques, rappelez-vous de choses fortes, des ardeurs pour quelque chose que vous voulez obtenir, ça a une telle charge, qu'on ne peut pas

vivre sans cela, vous vous endormez en pensant à cela, vous vous réveillez.... Vous en rêvez... vous êtes avec ça ! Un ajustement extraordinaire : hors thème (rires). Et vous n'aurez pas la moindre idée que ce sont des choses qui vous arrivent, cela arrive à tout le monde, mais on ne tient pas compte de ce qui nous arrive. On est tout simplement aspiré, on devient fou, on entre dans des états de colère, on devient fou, fantastique. Mais qu'est-ce que c'est ça ? Examinez des situations, et si les mécanismes rationnels fonctionnent bien, cette hypnose sera analysée en termes rationnels, on dira que ceci est important pour telle raison, que c'est ainsi qu'il faut faire et pas autrement, mais la direction est hors thème. Notre sujet est la direction, et pas l'objet. Dans le système c'est l'objet, comment le consumérisme peut-il fonctionner sans l'objet ? Qu'est ce qui est renforcé ? L'objet ? A votre avis, que vise la publicité, la propagande ? L'objet.

Aucun projet n'ira loin, un grand projet, il ne peut y avoir un projet qui transcende au-delà de soi-même, au-delà d'une personne, si le projet n'est pas lancé à partir d'une direction mentale dans laquelle il y a une attention sur soi-même.

De nombreux projets peuvent bien fonctionner, mais ils auront à voir avec des compulsions de l'emplacement mental mécanique avec lequel on fait ces projets. Ça ne peut pas être autrement. Alors je dis : "c'est bien, cela a une certaine légitimité, parce que ce sont des choses de ma vie, qui ne concernent que moi, oui c'est bien, je planifie en fonction de mes compulsions. Mais nous nous adressons à des personnes qui font les choses pas uniquement que pour elles-mêmes mais avec d'autres, et le fait de les entraîner dans ses propres compulsions c'est une chose, il me semble, qui doit être prise en compte. Sans vigilance sur soi-même on entraîne les autres dans sa propre compulsion, c'est facile. Dans nos choses, la direction mentale hors thème, donne trop d'avantage à la mécanique. Ça ne convient pas. Différentes tactiques peuvent être utilisées, pour enthousiasmer, pour donner des images, tout ce que l'on veut, pour que la personne fasse un processus hors thème. C'est un problème presque hydraulique, avec des portes qui montent et descendent, ce n'est pas un problème de moral.

Ainsi, au moment du lancement du projet, la ligne mentale est déjà établie, la direction mentale c'est l'antéprédicatif du projet que je formule ensuite, la direction mentale est l'antéprédicatif, c'est-à-dire ce sur quoi je me base et dont je ne tiens même pas compte. Ce que je tiens pour acquis, et ce que je considère comme acquis a des motivations, et ces motivations ce sont de nombreuses compulsions, que je découvre au travers de ces petits travaux que nous sommes en train de faire. Depuis l'âge de cinq ans à aujourd'hui j'entraîne derrière moi toute une nation (rires) à partir d'une compulsion de l'enfance. C'est du délire ! Bien sûr, à certains moments, les compulsions collectives l'emportent, elles coïncideront avec les compulsions de certains dirigeants, dans certains moments critiques. Mais aujourd'hui, ce système est en train de se désorganiser où coïncident les compulsions, aujourd'hui les gens s'isolent parce qu'il n'y a plus de possibilité que les affinités ne se rencontrent pas plus que les compulsions (rires), ce qui est une soupape de sécurité pour cette planète. C'est intéressant que l'on ne puisse pas trainer les gens comme avant dans les propres compulsions. On pourra les entraîner, bien sûr, par la violence, l'imposition et tout cela, mais on ne peut pas si facilement persuader les gens avec les propres compulsions dans le domaine social, c'est un grand avantage, tout n'est pas si mal. Du fait que tout se désintègre, ce sera difficile de transmettre des compulsions. Dans ce niveau mécanique, il sera difficile qu'ils se mettent d'accord pour se plier à certaines exigences de

groupe, ou de leaders. C'est difficile, chacun va avoir sa petite compulsion dans son petit appartement (rires), comment va-t-il se soucier de la compulsion de l'autre, ils vont dire : " il faut faire telle chose... ", et bien non, je vais faire mes propres choses, et l'autre les siennes et tout est foutu. *Donc, en dehors des grands problèmes que génère cette déconnexion aujourd'hui, c'est également une soupape de sécurité. Ils auront recours à la violence, s'ils veulent impliquer les gens dans quelque chose, mais dans les temps à venir la persuasion sera assez limitée, me semble-t-il ; la persuasion étant comprise comme cette tromperie qui consiste à projeter ses propres compulsions convenablement sophistiquées.*

Il y a des compulsions pour faire et pour ne pas faire, certains sont plus prédisposés à une chose que l'autre, beaucoup de compulsions se sont formées il y a longtemps. On peut observer beaucoup de choses à cette époque, mais il y a une chose que l'on oublie peut-être, on se trompe sur le fait que les choses peuvent bien fonctionner dans la rationalisation, que les choses peuvent aller bien et on peut le démontrer. Mais ce que nous demandons à nos gens c'est d'aller un peu plus loin, c'est bien que les choses soient rationnelles et organisées, il ne pourrait en être autrement que techniquement bien planifiées. *Mais nous demandons un petit pas de plus, à savoir : regardez d'où ça sort, parce qu'à ce stade, on ne peut plus mener de l'avant un projet, à ce stade, on doit savoir ce qui guide irrationnellement ce projet. C'est ce que l'on doit savoir. Nous demandons d'être plus conscients des choses que l'on fait, pas d'arrêter de les faire. Avoir conscience de nous-mêmes, de ce que l'on fait et de ce qui motive l'action, c'est ce que nous demandons, ce n'est pas beaucoup.*

On peut observer qu'en cours de route, des questions non résolues restent en suspens, ou qu'on dévie du chemin, mais le plus grave, c'est le lancement. S'il est motivé par des choses hors thème il va être très difficile de corriger la chose, on ne parle pas des choses secondaires, mais de choses les plus importantes et qui impliquent d'autres personnes. Pour donner un exemple, il est de bon sens de recommander à toute personne qui va faire une planification, de la faire avec un faible taux d'alcoolémie dans le sang, mieux vaut aller dormir, et quand il sera sobre on parlera de planification, c'est raisonnable, il n'est pas dans un état correct pour faire une planification. Quand on voit quelqu'un très soumis aux compulsions, à des impulsions contradictoires, à des choses qui n'ont rien à voir, nous lui disons que sa planification est hors thème. Les deux situations sont similaires, sauf qu'il n'y a pas de valeur éthylique, il y a une autre altération. C'est tout, c'est ce que nous ferions avec une personne ivre, ce n'est pas une question morale, c'est un niveau et un état inadéquat, c'est tout. *Ne planifiez pas dans un état mental mécanique et vous améliorerez les choses.* En ce moment, pendant que nous sommes en train de parler, peut-être en relation avec le petit travail précédent sur nos propres mécanismes, quelque chose nous aspire, et on ne se rends pas compte de nous-mêmes, que nous sommes en train de parler de nous sommes, nous sommes assis sans se rendre compte que nous sommes assis. Maintenant nous allons parler avec un autre mais sans nous rendre compte que nous sommes en train de parler avec un autre. Nous sommes exposés aux compulsions et au regard de l'autre ou alors quel jugement de valeur de l'autre va déclencher mes compulsions. Quand je perds cette vigilance sur moi-même, il m'arrive toute sorte de chose.

Commentaire : En travaillant sur un projet commun, qui n'est pas le fruit de la compulsion d'une seule personne, en travaillant et en suivant cette direction, ne sortirait-on pas de sa propre compulsion ?

Ça tomberait dans le domaine de la compulsion générale (rires). *Il ne semble pas qu'on soit sauvé de la mécanicité parce que les autres ne sont pas mécaniques, il ne semble pas. Il semble qu'il faudrait être conscient de ses propres compulsions, dans tous les cas la question est de savoir si on sait ce qu'on fait. Imaginez une centaine de personnes hors d'elles-mêmes, on appelle ça un microclimat, il y a beaucoup de personnes hors d'elles-mêmes.* Il est donc intéressant de s'observer sans forcer comme technique. Nous parlerons du sujet du non forçage comme technique parce que personne ne veut retourner dans une chambre de torture, et si à chaque fois que vous allez être attentif à vous-même, cela produit un effort et un problème parce que vous êtes en train de faire quelque chose de travers, vous n'aurez aucun goût pour y retourner. Il y a trop de forcing quand on travaille avec l'attention, ce n'est pas la même gratification que celle que l'on éprouve quand on expérimente la conscience de soi et que l'on se sent plus intéressant. Nous reviendrons sur le sujet de l'attention, les déviations de l'attention, et aux appuis de la conscience de soi, intéressante pour beaucoup de choses, pour ne pas être si mécanique.

Normalement nous nous oublions de nous-mêmes, et si l'on te fait quelque chose et que se crée une situation, paf, tu t'inquiètes de ce qu'ils sont en train de dire, de ce qu'ils sont en train de te faire, je veux dire, il ne reste plus rien de toi, tu es happé par le thème ou je ne sais quoi, et aux premiers signes de changement, ciao, les compulsions de toutes sortes peuvent apparaître. Quand on parle, et que l'un demande à l'autre ce qu'il fait avec sa tête, l'autre commence à faire de l'auto-observation, et ce n'est pas bon. Il suffit qu'on soit en thème, vous ne vous analysez pas, sinon vous allez finir comme un robot, et vous allez dire un mot toutes les demi-heures, si tu t'analyses et que tu rends compte de ce qui t'arrive pendant que tu parles, ce n'est pas de ça dont on parle. C'est simplement pendant que l'on parle et que l'on se rend compte que l'on parle, on ne s'oublie pas de soi-même, c'est tout, et on ne s'analyse pas soi-même. *C'est ce que nous appelons, simplement, la conscience de soi, c'est être en thème, c'est dialoguer, sans s'oublier soi-même.* Le thème est d'être dans le moment où l'on est, c'est-à-dire qu'on prend le cendrier, sans s'oublier, on ne se perd pas dans le cendrier. Ce n'est pas une analyse, ce n'est pas ce qu'arrive à mon rein.

Si j'adopte cette attitude mentale, celle dont nous sommes en train de parler, et que je me place dans une situation de conflit biographique, essayez de vous souvenir d'un conflit biographique... voyons, à partir de l'attitude dans laquelle nous nous trouvons, reconsidérez ce conflit biographique, souvenez-vous simplement de ce conflit, mais à partir de cette attitude. Par le fait de s'en souvenir à partir de cette attitude, il semble très irréel, faux en quelque sorte, je n'ai pas le « véritable » registre et la même saveur que quand je me laisse aller dans le demi-sommeil, qui semble plus vrai, avec tout son climat et ainsi de suite. Comment cela pourrait-il ne pas sembler plus vrai si j'ai plus de registre, cela a plus de vérité intérieure pour moi que depuis cette attitude qui me semble artificielle. Observez comme cela sonne faux sans charge, cela ne parvient pas à vous absorber avec la valeur dramatique du souvenir de ce conflit comme c'est le cas lorsque vous le faites dans un état naturel. Si tu te mets dans le thème, nous baissons les

lumières, nous nous mettons dans une situation semi-transférentielle et nous nous mettons dans une situation de conflit biographique, commencent les bouffées de chaleur, tout vient avec sa « vérité ». Eh bien, cette « vérité » n'existe pas, elle vient avec tout son registre. Si vous allez à ce conflit biographique à froid et que vous le reconsidérez, le conflit est le même, mais sa signification varie, l'interprétation varie, on le ressent autrement, et vous n'êtes pas absorbé de la même manière, pas de colères, ni caprices et tu ne t'enflammes pas.

Ainsi comme cela arrive avec le passé, il en est de même avec une planification ou un projet à futur, si tu fais un projet en baissant les lumières, tu entres dans un demi-sommeil et tu dramatises la chose, et les choses vont aller d'une certaine manière. Si tu le fais à partir de cette autre situation dont nous parlons, ta planification n'aura pas cette charge affective, cette fièvre avec tout ce qui va avec, et elle n'aura pas cette charge de « vérité », ce qui se registre comme vrai, dans ce cas, et qui est reconnu comme étant chargé de compulsions. Lorsque tu t'observes toi-même, à un autre niveau, la relation que tu établis, qui n'est pas une relation passionnée et torride, qui n'est pas cette relation que tu établis avec les gens et les choses si « spontanée », si « naturelle », te semble artificielle, elle n'a pas la vérité interne de voir une personne, de voir un objet, et d'être aspiré par lui. Si tu vois cette personne ou cet objet et que tu te sens aspiré par eux, aveuglé et hypnotisé, elle a une vérité extraordinaire ! Mais voir les choses comme cela, à un autre niveau, vous donne le sentiment de voir les choses avec un peu de modération, c'est la première résistance qui se présente, que vous ne ressentez pas quand vous êtes enflammé. Poussons les choses à l'extrême, cherchons un état de conscience très altéré : tomber amoureux, comme un état intéressant de succion, c'est un état merveilleux, il a une grande vérité, c'est l'une des vérités maximales, se sentir amoureux de quelqu'un, et regarder le visage de l'autre, et passer des heures à se regarder le visage, et sentir ce brouillard (rires), c'est le maximum de « vérité » qui peut être établi entre deux personnes, disons que c'est le maximum de registre ; une vérité avec laquelle la logique a peu à voir si nous parlons de « vérité », ce sont quelques déviations dans la « logique de la vérité » (rires). Mais en termes de registre vital et d'expériences, quel état de « vérité » y a-t-il de plus grand que celui d'être amoureux, parce que les choses sont ressenties fortement, c'est ce que l'on appelle « le grand maître de l'amour ». Les planifications que les « tourtereaux » font habituellement, les plans que les couples amoureux font habituellement, sont les meilleurs ! Ils sont un exemple extraordinaire de hors thème, rien de ce qu'ils planifient ne sortira, peut-être qu'ils arriveront à la prochaine station-service, mais ensuite l'un d'entre eux commence à avoir sommeil, et l'autre... eh bien, rien ne sortira de ces planifications. *Rien ne sortira de ces planifications, parce que l'état n'est pas adéquat, vous planifiez à partir d'un état de conscience altéré.* Tomber amoureux est un grand enseignement et une expérience de vie importante, et si quelqu'un n'en a pas fait l'expérience, il devrait rapidement tomber amoureux parce que sinon il ne comprend pas de quoi nous parlons (rires). Si vous avez eu la chance de connaître cet état et en plus d'avoir planifié, planifié avec tout comme la « grande vérité », cette chose qui ne peut être autrement, l'amour éternel, ces choses-là. Vous aurez constaté à quel point cela ne va pas aboutir, il n'est pas convenable de planifier ainsi, on dira que planifier autrement est une chose artificielle, oui, en effet c'est une chose artificielle, ou bien que pensez-vous, que planifier est quelque chose de naturel ? Où est la nature dans la planification ? Pensez-vous que c'est un fait naturel ? Naturel : pas du tout.

Peut-être que quelques-unes de ces planifications ont réussi formellement, oui, certaines choses qu'ils voulaient réaliser, ils les ont obtenues. Quelques valeurs tangibles, mais pour autant que je sache, ils étaient amoureux et dans leur planification, la chose la plus importante n'était pas la machine à laver (rires), et les planifications fonctionnent comme ça, ils ont obtenu la machine à laver, et tout le reste, mais la chose importante qu'ils recherchaient, l'intangible, ça non.

Et quelqu'un dirai : « non ! ce que j'avais prévu quand j'étais amoureux a fonctionné, pas une mais deux machines à laver, automatiques et tout le reste » (rires). Oui ça marche, la machine à laver ça fait quinze ans et elle fonctionne, mais cette douce vie, que nous nous étions promis de mener, comment allons nous voir le monde, comment serait notre relation, c'est à dire les intangibles, a duré quinze jours, peut être vingt, en faisant des concessions vingt-cinq. Mettons-nous d'accord, qu'est ce qui était le plus important dans la planification ? C'était ça et pas le reste. Déviation du projet, le projet a échoué. Ils ont planifié hors thème. Quand les couples peuvent-ils planifier correctement ? Ils peuvent planifier quand ils ne sont plus amoureux, quand les effluves, les fumées, les vapeurs passent, c'est là que l'on planifie. Imaginez un microclimat où tout le monde est en colère et furieux et l'on planifie, comment cela va-t-il se passer ? *Il se peut que d'autres choses se produisent, mais pas celles qui constituaient la partie la plus importante de la planification. Techniquement, ce n'est pas conseillé, parce que nous voulons un monde meilleur, et nous ne voulons pas nous tromper à ce point.*

Nous sommes en train de parler, probablement nous sommes avec les idées, de savoir si ça marche ou pas, et nous nous sommes oubliés de nous-mêmes. Avec les objets, c'est plus facile, avec les intangibles, c'est plus difficile, avec les thèmes intellectuels, c'est plus difficile, c'est un effort qui demande plus d'énergie. Si tu me parles d'un problème extraordinaire auquel tu es confronté, et que tu le fais avec un climat affectif, tu as tendance à m'aspirer complètement, et tout ce que tu souhaites ne va pas bien marcher, et le conseil ne sera pas bon. Si je suis vigilant sur moi-même, même si je ne te registre pas avec les effluves, ce qui me donnera un sentiment artificiel, mon regard est plus clair, parce que mes compulsions ne s'ajoutent pas aux tiennes. De sorte que si tu me parles de tes conflits et de tes ennuis, et je suis plus attentif à moi, ça donne l'impression que je peux mieux comprendre ce que tu me dis, même si ça n'a pas cette charge émotive que tu y mets, et ça peut paraître froid, mais la question est de savoir si on va entrer dans la question ou si on va en sortir de l'autre côté, où on va pleurer ensemble. Sinon, l'un de nous deux raconte le problème à l'autre et l'autre finit par pleurer à son tour. Ce n'est pas bon, ni pour la compréhension, ni pour la planification, ni pour la réinterprétation de sa propre vie, ni pour l'interprétation de la vie des autres. Ce n'est pas très utile.

Lorsque je fais attention à quelque chose, par exemple en faisant une addition ou une soustraction, je le fais avec peu d'effort, je suis attentif et je ne suis pas distrait, il y a des personnes qui ont beaucoup d'attention et qui ne se laissent pas facilement distraire, c'est ce qu'on appelle l'attention simple. Lorsque nous prêtons attention à quelque chose mais avec l'intention de ne pas être distraits, et qu'il y a une sorte de vigilance sur l'attention, je suis attentif à ce que je fais ou je suis attentif à l'objet, alors je ne suis pas en attention simple, je suis attentif et en plus avec l'intention de ne pas me distraire, c'est ce que j'appelle l'attention dirigée. Dans d'autres cas, nous pouvons, à l'aide de certains procédés, diviser notre attention et être attentifs à une chose d'un côté et à une autre chose de l'autre côté presque simultanément, il s'agit d'une

sorte d'attention divisée. Lorsque je fais quelque chose, mais que je me souviens de moi, c'est-à-dire que je ne me perds pas dans ce que je suis en train de faire, je suis dans un état d'attention très élevé, cet état est également un niveau de conscience différent, c'est le niveau de conscience de soi.

Il y a différentes formes d'attention, nous en avons classé quatre, mais elles sont nombreuses, il y a beaucoup de variantes qui s'entremêlent et se mélangent, les formes d'attention sont multiples. Cette attention n'est pas isolée, c'est une manière d'être devant les choses et elle s'accompagne de tonus affectifs, et elle accompagne un niveau d'image avec un certain tonus affectif, c'est une structure le mode d'attention. Si je suis attentif à moi-même quoi que je fasse, le tonus affectif est également différent, toutes les chaînes de mémoire avec leurs charges compulsives et leurs problèmes, fonctionnent de manière différente, grâce à ce nouveau niveau de conscience, les chaînes associatives, les compulsions, les tonus affectifs sont modifiés. C'est un point important, maintenant, quand je suis en conscience de soi, je n'ai pas de problèmes majeurs si j'y suis, et subitement je m'expose au regard de l'autre, parce que normalement ce sont des choses qui arrivent, et quand je m'expose au regard de l'autre je suis déjà dans le pétrin, donc le problème c'est l'entrée, pas quand tu es dans le pétrin, parce que s'ils t'attrapent avant que tu entres t'es grillé et le thème t'as déjà attrapé. L'objet, le regard de l'autre et là il n'y a plus grand chose à faire, jusqu'au prochain épisode où tu te proposes de ne pas te faire prendre par le regard de l'autre, et la prochaine fois lorsque tu te présentes devant ton chef, il verra ce qui va lui arriver !

Le problème est donc dans l'entrée. Cette entrée, avec les différents travaux que nous avons faits au fil du temps, nous l'avons associé soit à des postures corporelles, soit à des appuis musculaires, soit de différentes manières. Je pense que nous, qui faisons cela depuis un certain temps, avons des préférences, O.K., choisissez vos préférences, il n'y a pas de modèle fixe. Faites-le comme il vous plait. En ce moment même, où nous sommes en train de parler du thème de l'attention, le mot même est une alerte pour nous, donc nous devenons être attentifs, donc en ce moment même, sur quoi tout le monde est en train de s'appuyer ? Tu le sais ? C'est ça l'entrée. Nous allons nous diviser en petits groupes et nous allons parler de n'importe quel sujet intéressant, et sans prévenir, avec un peu de chance, il y aura des plaisanteries et des blagues qui sont très prenantes, eh bien, ces sujets vont provoquer chez tout le monde une sortie de thème, et essayez quand vous sortez de thème, si vous pouvez rentrer, puis nous le ferons d'une autre manière.

Nous avons maintenant un problème et nous cherchons une solution, ce qui est très différent du fait d'avoir regardé le problème, comment vais-je le résoudre ? Regardons la recherche d'une solution, ne parlons pas encore de la solution, qui est plus éloignée, de ce qui a été fait ou non, dans la recherche d'une solution, comment la traitons-nous ? Une chose est de voir le problème et l'autre c'est de chercher la solution au problème.

Le problème peut être avec une autre personne, ou je ne sais pas, un problème économique, et le point est toujours le suivant : la chose est planifiée quand vous affrontez le problème, et même essayez de résoudre le problème, à partir d'un autre niveau. Nous y gagnons, je veux dire, on gagne en considérant le problème et en essayant de le résoudre, on gagne en le faisant à partir d'un état de conscience non mécanique, sinon il y a des choses qui s'infiltreront, c'est déjà

un bazar, des compulsions qui vont et viennent, un méli-mélo. Nous gagnons dans la vision que nous avons du problème, et dans la recherche d'une solution, nous gagnons en clarté, en la lançant à partir d'une posture mentale adéquate. Si nous la lançons à partir du problème que nous avons, en regardant le problème et en le résolvant, oubliez cela, le chaos est énorme, compulsion sur compulsion. Jusqu'à présent, nous n'avons pas résolu le problème, je ne l'ai pas résolu mais je m'en fiche (rires), laissons de côté la question de la solution, regardons le problème et cherchons des solutions, elles se clarifient, on cherche des solutions qui sont homogènes avec le problème et on n'est pas contraint par ce qu'on doit résoudre, c'est hors thème. *Nous parlons de comment mettre la tête, ce qui était une des questions, dans l'exposition du problème et dans la recherche de solutions, nous y gagnons si nous le faisons en nous positionnant correctement.*

Cela donne l'impression de mieux comprendre l'autre, quand on croit naturellement que pour le comprendre il faut être soi-même secoué, ce n'est pas ainsi, c'est un préjugé que l'on a, il faut l'étudier. Si on veut faire quelque chose de bien pour l'autre, ce n'est pas le cas de la chose larmoyante dans laquelle on est empêtré, non, ce n'est pas le cas. Si on veut faire quelque chose de bien, pour le comprendre, il faut se mettre à un niveau de compréhension intéressant, cependant, on a tendance, tout naturellement, vers l'autre option.

Alors que nous parlons, que nous faisons ces jeux, que nous examinons les problèmes, que nous sortons d'une chose pour aller vers une autre, j'imagine que le tonus général et la coprésence seront sur le thème de la conscience de soi. Tout cela, nous le faisons en thème, et non pas hors thème. Continuons, en étudiant des situations, en faisant des blagues, mais en thème. En se regardant les uns les autres, en recevant le regard de quelqu'un qui nous emmerde, en nous exposant au regard des autres.

Et il y a un thème avec l'attention liée au sérieux, c'est des trucs de l'école « les enfants, faites attention et ne parlez pas », c'est de l'attention tendue, c'est dégueulasse, ça n'a rien à voir, et c'est mal associé au sérieux, ce n'est pas comme ça, mais c'est associé à ça.

Par exemple, si l'on dit que le problème du passé je le résous depuis le présent, c'est foutu, si le problème du futur je le résous à partir du présent, peut-être, mais comment vais-je résoudre les choses du passé à partir du présent si cela s'est déjà produit ? Faut-il aller dans ce passé ? Tu ne peux pas aller dans le passé, si cela s'est déjà produit. Faut-il l'amener dans le présent ? Dans ce cas, tu ne résous pas un problème du passé, tu résous le problème de la valorisation de ce passé, tu changes l'optique, mais ce que tu es en train de faire, c'est revaloriser ce passé, depuis un certain point de vue. Bien sûr, tu dis que tu es en train de résoudre les thèmes de ton passé, mais aussi, à partir du même point de vue, tu peux dire que tu es en train de résoudre les thèmes de ton futur. En réalité, tu es en train de changer les valorisations, le point de vue et l'attention que tu portes à certains aspects du problème passé ou futur, il est possible de le travailler, et c'est ce que nous sommes en train de faire. Il est possible de modifier le passé et le futur, dans le sens où nous parlons, eh bien voyons maintenant les choses de façon un peu plus compliquée. Il se trouve qu'aujourd'hui j'ai le problème qui m'est arrivé quand j'avais six ans, donc maintenant je le revalorise, je change le point de vue, et j'ai tendance à modifier le problème du passé, mais parce que je le ressens aujourd'hui, il diminue aujourd'hui, les expressions sont restées là, parce que ce qui s'est passé, s'est passé et bien sûr ce qui s'est passé je l'ai modifié dans le présent.

Bien, maintenant il s'avère qu'à partir d'aujourd'hui je résous le problème des significations du passé, et ce problème que j'ai aujourd'hui se modifie aussi, mais pourquoi se modifie-t-il ? Parce qu'étant donné qu'aujourd'hui j'ai reconsidéré le problème du passé et je l'ai transformé, depuis le passé ces pulsions se modifient, ou ces compulsions aujourd'hui même, je suis retourné dans le passé et j'ai modifié quelque chose du passé, et je l'ai ramené bien propre et je l'ai remis dans le présent, parce que si je résous des problèmes du passé, je résous beaucoup de compulsions dans le présent, parce que ces compulsions viennent du passé, et je fais un petit travail et ces compulsions cessent de venir du passé et je n'ai fait rien d'autre qu'un petit travail dans le présent. Je dois admettre que ces compulsions sont présentes, mais bien sûr, je les considère comme des choses qui sont dans le passé, qui agissent à partir d'un passé, magiquement, on ne sait pas comment. Donc, selon le niveau de conscience où je me place, selon le niveau d'attention, la réinterprétation de tout ce que je considère comme passé, de ce qui va se passer dans le futur et au-delà, change aujourd'hui. Cela change pendant que je fais le travail, cela change pendant que je le modifie. Je fais varier le niveau d'attention, je fais varier le niveau de conscience et rien, tout continue d'agir. Je fais donc quelques ajustements, je les fais pendant que je travaille dans un niveau de conscience, je baisse de niveau et tout continue d'agir comme avant. Je vois un problème dans le futur, je vois mon emplacement, le problème se modifie, je baisse mon niveau de conscience et il recommence à agir comme avant. Le problème n'est donc pas que je règle ceci ou cela, le thème est que je vois les choses d'une manière ou d'une autre. Si je me place d'une certaine manière, le problème me submerge, si je me place d'une autre manière, on dirait que je ne suis pas submergé, il semblerait donc qu'il ne s'agit pas de régler certaines choses quand je suis dans un niveau, ou d'en régler d'autres lorsque je ne suis pas dans ce niveau, mais *le problème qui demeure est de maintenir le niveau, parce que dans la mesure où je tombe : problème*. C'est ça notre problème, maintenir un niveau intéressant, parce que sinon la personne va dire « j'ai pourtant beaucoup travaillé l'attention et cependant les mêmes problèmes persistent ». Vous pouvez avoir travaillé autant que vous voulez, mais si vous revenez à votre mentation mécanique, à votre mentation habituelle et ordinaire, pourquoi ces problèmes ne continueront-ils pas d'agir ? Voyons pourquoi ?

Il existe les transferts, mais c'est autre chose, nous parlons ici des temps et des niveaux de conscience, c'est une autre chose que le transfert de charges, de la qualité des images, des emplacements, c'est un autre travail. *Nous parlons maintenant d'un autre niveau de conscience qui nous fait réinterpréter les significations d'une manière différente, c'est un problème de réinterprétation, de structuration du monde d'une manière différente*. Ce problème des niveaux de conscience, tel que nous le voyons, est un problème de réinterprétation des significations, il ne s'agit pas de travaux ponctuels, ni de travaux visant à modifier des choses à l'aide d'images et de charges, il s'agit d'un autre travail. Nous sommes dans le thème de la modification des significations par l'accès à des niveaux d'un autre type. Le niveau baisse, le même problème revient, parce qu'il est propre à ce niveau de voir les choses de cette façon, et il est propre à un autre niveau de voir les choses et de les réinterpréter d'une autre façon. Combien de temps puis-je les réinterpréter ? Tant que je suis dans ce niveau et pas plus. Nous sommes foutus, n'est-ce pas ?

En ce qui concerne le problème de la vie humaine, par exemple, le problème fondamental pourrait être celui de la finitude de la vie humaine, qui est un problème de temps, c'est clair, à

la fin on : on meurt (rires), on doit chercher, dans le temps du calendrier, le mois qui nous convient. Si je me détourne du temps de la mort, ou si je me distrais, je n'y prête pas attention, je ne mets pas de finitude à ma vie. Que se passe-t-il avec le temps, avec le registre interne du temps, s'allonge-t-il ? Se raccourcit-il ? Ne change-t-il pas, s'allonge-t-il ? Si je prends en compte le thème de la finitude, le thème de la mort, avec une certaine dangerosité, le temps interne se raccourcit ou s'allonge-t-il ? Il se raccourcit. Bon, maintenant je trouve une astuce, celle de me distraire du problème de la finitude, je peux le faire, mieux vaut ne pas s'en préoccuper et faire des choses, comme si ça allait durer éternellement, je cherche des choses qui m'éloignent de la finitude. Que se passe-t-il avec le problème de l'attention au regard du problème de la mort ? Il diminue, l'attention se tourne vers ce que je fais, vers les choses, et avec cela, il me semble que la vie peut paraître éternelle, ma vie peut sembler éternelle tant que je fais des choses et que le problème de la mort n'entre pas en ligne de compte. Bien, faisons des descriptions, comment je ferais, à partir d'un un niveau élevé de conscience, où mon attention est au maximum et je ne me laisse pas distraire des vrais problèmes, je ne me distrais pas, je sais qu'ils sont là, je ne me tends pas certains pièges et je me mets à faire du café, du thé et du chocolat et j'oublie, je n'oublie pas le problème de la finitude à partir d'un niveau d'attention plus haut. Si je bouge dans un niveau d'attention plus élevé et je prends en compte le problème de la vie, figure-toi, je me retrouve face à la finitude. Ce que l'on fait est donc plus important, on arrête de faire des bêtises, c'est l'heure, on avance en âge, donc à tout moment...(rires). Pas de drame, nous sommes en train de voir ce qui se passe avec les temps et la question de la finitude de l'action, les niveaux de conscience et l'attention portée à ce que l'on fait, ce que nous appellerions les « classiques », soin particulier en fonction de la finitude de l'acte. C'est intéressant, non pas tant d'un point de vue eidétique comme les « classiques », mais en termes de registre interne, parce qu'il ne s'agit pas de laisser des emmerdements, d'accrocher le manteau et partir, la question est celle du registre et de comment s'en occuper.

Peu de choses ont du sens lorsqu'on prête attention et que cette attention n'est pas relâchée, lorsqu'on considère réellement le thème de la finitude, les autres choses te distraient. Peu de choses ont du sens. Conclusion : « Il n'y a pas de sens à la vie si tout se termine avec la mort » (rires). Mais attention ! Une chose c'est une phrase et une autre c'est qu'effectivement on a la notion que la vie se termine avec la mort, mais cette question ne se pose même pas parce qu'on ne se la pose pas, bien sûr, parce qu'on se débrouille pour faire d'autres choses comme si notre vie était infinie.

Alors, à quel moment la véritable question du sens se pose-t-elle ? Car elle peut être posée à partir de nombreuses positions mentales. Une véritable question sur le sens peut être posée à partir d'un niveau d'attention plus élevé, ou bien depuis un état d'ivresse ou de demi-sommeil, sinon il n'y a même pas de question sincère, authentique, vraie, de registre concernant le thème du sens. Beaucoup de personnes peuvent « parler » du sens de la vie, mais d'où vient-il, comment je le sens pour le dire ? Le problème du sens de la vie apparaît comme important lorsqu'il est confronté à la perception de la finitude, sinon ce n'est qu'un adage, une phrase, n'importe quoi.

Ce que l'on fait devient plus important, et l'on cherche de nouvelles significations à ce que l'on fait, même si c'est quotidien, quand on est touché par le problème de la finitude. Il y a donc

beaucoup de choses que l'on comprend dans sa biographie, quand on voit le problème du sens et que l'on comprend le problème de la finitude. Nous parlons de registres. C'est un thème central, un thème clé. C'est intéressant de comprendre pour bien placer la tête. Alors, c'est un gros problème, bien sûr si je suis distrait du problème, le moindre petit problème est grossi, et disproportionné, il couvre ma conscience, il me donne des chaleurs, il se passe toute sorte de chose, bien sûr, quand je me distrais du problème de la finitude avec des objets, avec des choses, avec des situations, logiquement ça prend plus de relief, alors le moindre petit truc me donne une crise d'ulcère. Ce sont des choses de la tête.

Nos problèmes fondamentaux sont : le sens, la mort et la transcendance (rires). Ce sont des slogans, mais... Du point de vue de ces problèmes qui apparaissent comme distraction, le grand problème du sens et de la finitude de la vie, du point de vue des petits problèmes, le thème de la finitude et du sens c'est une chose secondaire, qui n'est pas digne d'être pris en considération. Evidemment, c'est depuis une certaine perspective. « Mince, je fais des efforts pour ne pas y penser, je me préoccupe de faire des choses pour que ça n'apparaisse pas, et arrive un mec et il me dit : le problème fondamental, c'est la finitude.... de quoi parles-tu ! ce n'est pas le problème, il faut faire autre chose ». Il s'agit de se mettre dans une autre perspective. Cela va fonctionner jusqu'au moment où à cause d'un problème, la question de la finitude apparaîtra, cela fonctionnera pendant un certain temps. Cette façon de penser a sa propre finitude, et au fur et à mesure que le temps passe, on est mort de peur, et apparaissent des choses, des problèmes et des ennuis. Cela ne peut pas être maintenu.

Du point de vue de la finitude et du sens comme problème fondamental de l'être humain, ces autres choses secondaires qui distraient du problème de la finitude sont effectivement des choses secondaires. Ce sont deux points de vue qui se heurtent. De plus, cela nous arrive et pas aux autres... on se distrait parfois avec ces choses et « elles sont pertinentes, c'est le plus important, elles sont décisives » et dès que l'on rencontre la vraie formulation, elles deviennent insignifiantes.

Dire « ceci n'a pas de solution », c'est dire n'importe quoi, c'est supposer que, comme d'habitude, on ne peut pas intervenir là-dedans. On ne peut pas intervenir dans tout ce qui se passe. Qui a dit qu'on ne pouvait pas intervenir à ce niveau-là ? Ne peut-on pas faire varier les contenus oppressifs du futur et du passé, ne peut-on pas réinterpréter et donner une nouvelle signification à ces contenus ? À partir d'un certain niveau, ne peut-on pas considérer le problème fondamental de la finitude ? Bien sûr qu'on peut le faire. Et comment l'autre le comprendra-t-il ? Je ne sais pas comment l'autre le comprendra, nous sommes en train de décrire, je ne sais pas quelle importance sociale cela peut avoir. *Ce qui nous préoccupe maintenant, c'est plutôt le problème des temps et le trainage des compulsions, amené dans cette même conversation.* Venons-en au problème fondamental, qui est celui de la finitude dans le futur. C'est là : le néant. Ce n'est rien d'autre qu'un prolongement de ce qui se passait déjà avant ma naissance... c'est une compulsion prénatale (rires), je n'étais pas là, et bientôt, je ne serai plus là. C'est drôle. Et entre les deux, je fais quelque chose, et je passe d'un côté à l'autre, je passe de l'autre côté et voilà. C'est très drôle.

Il en va de même avec l'action, oui, oui, ça bouge beaucoup, peu, ça ne bouge pas, le sens de l'action peut varier. Alors, ces occupations, ces problèmes, ces distractions, qui donnent

l'impression de ne pas affecter l'ensemble de l'organisation, alors que le problème demeure. Il semble que les choses que l'on fait, les objets dont on s'occupe, qui servent à se distraire, n'ajoutent et n'enlèvent rien au problème fondamental. *Vu de cette manière, l'action humaine, en termes de distraction du problème du sens, quelle valeur peut-elle avoir, quel sens peut-elle avoir, quel fondement peut-elle avoir si elle est vue de cette manière, distraite du thème fondamental qui est la valorisation du sens de la vie. Que signifie faire une chose ou une autre ? Que signifie aimer, tuer, assassiner, écraser, protéger, élever, interdire, modifier ? Que signifie-t-il ? posé ainsi comme des problèmes distractifs, quelle signification cela a-t-il ? A partir d'où va-t-on construire une théorie de l'action ou une éthique de l'action ? A partir d'où va-t-on la construire ?* Qu'on me présente un élément de distraction plus attractif que d'autres, OK, je préfère ça à ça, génial, *mais il semble qu'il y ait des problèmes pour donner du fondement à une axiologie, une théorie des valeurs vis-à-vis de ce qui est bon et de ce qui est mauvais, et enfin une éthique, une orientation des conduites de ce qui serait adéquat.*

Il y a des problèmes, pour ne pas le voir à partir d'un autre endroit, il n'y a pas beaucoup d'issue en termes de fondement de l'action. Les bonnes et les mauvaises valeurs, c'est la pagaille. Il peut y avoir des théories, des valeurs acceptées, des choses et des ragots ! *Il y a là un problème qui a trait au sens de la vie, à la signification de la finitude et à la problématique de ces autres compulsions qui apparaissent et qui nous distraient.* Il y a des problèmes. En parlant d'action cohérente, si vous voulez qu'il y ait un minimum de cohérence, il faut regarder le thème, maintenant si vous dites « je ne suis pas intéressé par l'action cohérente, je suis intéressé par l'action incohérente qui me profite », c'est très bien, papa ! mais tu ne résous pas tes problèmes.

Il n'y a aucun moyen de dire ce qui est bon et ce qui est mauvais, il n'y a aucun moyen. Ce qui est bon et ce qui est mauvais variera donc avec les temps et avec les compulsions que les nécessités des temps exigent. Ceci ne donne aucun fondement ni ne justifie rien. Nous disons des choses qui ont été dites dans le Regard intérieur il y a des années, mais il me semble que nous sommes en train de les revoir, et de les regarder différemment.

Et nous devenons sérieux, n'est-ce pas ? en nous penchant sur le problème qui est très intéressant, celui de l'action, de l'action cohérente, pourquoi ça oui est cet autre non. Si nous parlons de la nécessité de prioriser les activités, les thèmes importants, que nous donne l'échelle ? Est-ce que les thèmes importants c'est ce qui se dit ? Mais qu'est-ce que c'est ça ?

Ils diront que c'est un problème philosophique, ce que tu veux, mais il s'agit ici d'un problème de registres vitaux, ce n'est pas seulement un thème d'idées. Il y a un problème de registres, importants, profonds.

Si c'est tel objet auquel j'adapte mon action, mon action est intéressante, si c'est tel autre objet, mon action est moins intéressante. Qu'est-ce qui va définir l'action ou la succession d'actions dans ma vie de manière cohérente ou pas, c'est-à-dire qu'elle a un certain sens ? Est-ce que c'est l'objet auquel se réfère mon action qui va le définir, ou quoi ? L'ensemble des objets ? Qu'est-ce qui va me permettre de catégoriser les actions et de dire celles-ci sont plus intéressantes, celles-là le sont moins ? Comment vais-je prioriser, sur la base de quels objets, si tel est le cas ? A la lumière de ce dont nous avons parlé, pas à la lumière de ce que dit un imbécile qu'il faut faire telle chose. Qu'est-ce qui va le définir ? L'objet auquel je me réfère ?

Certains disent que ce n'est pas le registre, mais dans la mesure où je me dirige vers un objet que je trouve agréable et que je réalise mon acte dans cet objet, c'est pleinement justifié parce que cela me donne une grande satisfaction, cela me donne un bon registre de faire une chose qui me plaît, j'aime faire une chose, je mobilise mon action vers cette chose, j'y parviens et cela me donne un bon registre agréable. J'adapte mon action à ces choses qui me procurent un registre agréable, ce n'est pas si grossier, bien sûr, il peut s'agir de choses de différents niveaux, mais en fin de compte, je dirige mon action vers des objets.

De plus, ce qui est agréable, à cause de sa finitude, te fait sauter de plus en plus vite d'une branche à l'autre, on cherche des choses plaisantes et à chaque fois plus... le corps n'y arrive pas, le corps n'y arrive même plus (rires) et à la fin je ne sais même plus avec quoi le faire.

Qu'est-ce qui donne de la cohérence à l'action ? Certains disent l'objet, d'autres disent le registre, le bon registre, pas seulement de ce qui est agréable, il peut y avoir différents types de registres, mais est-ce que ce registre pourra-t-il le justifier ? Il faudrait voir ça.

Est-ce l'objet ou pas ? Pourquoi n'est-ce pas l'objet ? Parce que l'objet n'a pas de valeur en soi, il est lié à quelque chose que je lui attribue, je donne un sens à cet objet, ou à la société, ou à ce que vous voulez, mais c'est quelque chose qui est doté par un sens humain. La nature n'a pas de « sens » et elle ne se meut pas avec des importances ou des priorités. C'est quelque chose que je mets moi dans les objets, les priorités. C'est quelque chose que je mets moi dans les objets mais à partir d'où je le mets. Je vais dire qu'en fonction des nécessités ça sera d'une certaine manière, et les nécessités peuvent être physiques, elles peuvent être de toutes sortes, elles peuvent être par exemple des compulsions, donc je dote beaucoup d'objets, selon mon système de compulsion, d'une importance extraordinaire, ce qui n'est pas mauvais, seulement je le mets à partir de la compulsion, et ça va être compliqué pour que mes actions aient une cohérence si je m'adresse à des objets par lesquels je suis contraint. Il y a un problème avec cette valorisation des objets, parce que je place la valeur, ou alors c'est la société qui la définit, ou bien mon système de croyance, ce n'est pas dans le monde lui-même.

Si l'on dit que c'est le registre avec la sensation d'avancer, pourquoi pas ? Et celui qui accumule des dollars, que crois-tu, n'a-t-il pas la sensation d'avancer ! Et maintenant de plus en plus de compulsions (rires). Que sait-on de la sensation d'avancement interne d'un banquier ? Cela pourrait être quelque chose d'extraordinaire.

Si nous parlons de tendances de l'évolution, c'est toute une théorie, ce n'est pas quelque chose que nous pouvons décrire, et il y a beaucoup de discussions sur le sujet, par exemple, les sociétés, si nous considérons ce moment de l'évolution comme le maximum jusqu'à présent, eh bien, les sociétés ont travaillé depuis avant qu'elles ne soient des sociétés, de l'amibe à Hussein, que sais-je, pour l'évolution, à quel moment la prenons-nous en compte ? Si on dit la direction de l'évolution et non le moment lui-même, ce serait une somme de phénomènes aléatoires qui se sélectionnent les uns les autres et desquels résulte une tendance dans cette direction, un peu darwinienne et... la direction des événements, la direction des faits historiques (si les faits historiques et les événements ont une direction en eux-mêmes), parce qu'il semble que nous nous référons à ces phénomènes aléatoires qui produisent une tendance, mais dans ce cas nous ne pouvons pas parler de sens, à moins que soudainement ce qui était hasardeux devienne

soudainement sens, quand est-ce que le hasard a pris un sens ? Si c'est hasardeux, c'est hasardeux. L'évolution mécanique, en tant que source de sens, pose quelques difficultés théoriques et de nombreuses difficultés pratiques, en raison de l'idée que nous nous faisons de l'évolution, de ce que nous supposons être l'évolution. Cela brouille un peu les pistes. La revalorisation, à un autre niveau, de ce point de vue, est une revalorisation qui a l'avantage de séparer les contrariétés dues à des facteurs mécaniques tels que les compulsions et l'avidité. Mais cela ne justifie pas l'action, pas encore, tout au moins avec ce dont nous venons de discuter.

Si nous parlons de futur et de la direction de l'action, alors nous ne parlons pas exactement d'objets qui s'accomplissent dans ton acte, que je vais vers un objet et que je le manipule, que je termine l'acte et que mon action est satisfaite. Comment les actes s'enchaînent-ils ? Je termine un objet et je continue avec l'autre, et je continue ainsi avec tous les objets que je rencontre. Ce que certains disent aujourd'hui, c'est que les actes doivent se référer à des objets et qu'il faut être efficace pour atteindre cet objet, cela justifie l'action et c'est là que l'acte se termine, quand cela est atteint. Logiquement, les actions vont plus loin, et ce qui réussit aujourd'hui, demain provoque la faillite de l'industrie qui marchait si bien, il est donc compliqué de justifier une action cohérente, dans l'aboutissement des actes sur les objets d'une manière schizophrénique, séparés, cela n'a pas de continuité, cela ne donne pas de cohérence à la vie, cela ne semble pas avoir beaucoup de sens, cela n'a pas de direction, c'est comme le vol d'une mouche, une chose erratique, une chose ponctuelle, une chose conjoncturelle, une chose pragmatique. On mesure la valeur de l'action lorsqu'on obtient en qualité et en temps l'objectif que l'on poursuit, oui, cela circule ainsi. Avec cette façon de poser les choses c'est comme si l'acte vers un objet était dignifié par l'objet, comme si l'action avait un sens pour l'objet. Et il semblerait que cette forme de penser apporte quelques difficultés, et ce d'autant plus si l'on pense dans ce système que ces actes terminent dans des objets et après dans d'autres et encore d'autres, on n'en voit pas le sens.

Commentaire : D'après ce que nous avons discuté, il semble que seules aient du sens les actions entreprises à partir d'un certain niveau de conscience, où le sens de la vie serait considéré, bien que cela ne dise pas ce qu'il faut faire, mais au moins tu n'agis pas par compulsion.

De plus, cela nous dit que tu es attentif à la direction, et non à l'objet. Bien sûr, l'action va se diriger vers des objets, il ne pourrait y avoir d'actes sans objets, mais nous parlons ici du thème de la direction comme étant antérieure dans le temps à l'objet vers lequel on se dirige, après quoi les objets apparaissent. Il y a un thème de direction, de direction de la vie, donc on dit : « je suis foutu, dans peu de temps : " kaput ", le thème est alors ce qui va avoir une action et ce qui donne du sens à mon action, on procède ainsi quand on s'en rend compte, et on cherche alors des actions qui sont lancées vers des objets mais qui sont orientées, pas dans n'importe quelle direction. La justification n'est pas déterminée par l'objet mais l'inverse. Le thème est la direction de l'action qui trouvera un objet et qui va dire ce qui est le plus approprié et ce qui ne l'est pas. Les choses vont être priorisées, mais à partir du moment où l'on entre en contact avec la réalité qui est la finitude, et à partir du moment où la question du sens est mise en évidence, c'est la direction des actions humaines qui devient significative et non pas l'objet auquel l'action se réfère.

Ainsi, la justification de l'action, prenant en compte la question de la finitude, doit être trouvée au-delà de la finitude. Malheureusement.

Il s'agit de la continuité, de l'enchaînement des actions, qui ne se terminent pas en elles-mêmes mais se poursuivent dans d'autres.

Exactement. Cela va au-delà de soi-même, donc on construit des choses pour les autres, on fixe une direction avec un sens qui va au-delà de soi-même. C'est bien, c'est une façon, je ne sais pas si ça résout le problème, mais c'est une forme assez intelligente.

Commentaire : là surgit également le thème de la foi.

La foi est aussi un registre. Comme le registre qu'on peut avoir pour faire une chose que l'on aime. C'est un registre, la question est de savoir si le registre la justifie, et comme nous l'avons observé précédemment, il ne le justifie pas entièrement.

La justification de l'action ne peut être qu'une fonction de la rupture de cette finitude.

Tu le présentes comme une lutte contre la mort, comme un dépassement de la mort. De ce point de vue, le progrès de la science et de la technologie, dans cette direction, pas dans l'aspect débile, dans ce sens de vaincre la mort, a plus de sens, je ne sais pas si cela a plus de sens pour moi, mais cela semble plus proche.

Voilà, c'est terminé. J'ai l'impression que nous sommes dans le thème, que nous ne racontons pas de conneries, n'est-ce pas ? Nous sommes en thème, dans le Thème. J'espère que nous n'avons pas été aspirés par le thème. Il serait intéressant, lors des jours où nous sommes ici, quoi que nous fassions, de continuer à être attentifs.

1991. Retraite du Conseil Persée, Mexique 06-91

...L'attention ne tombe pas du ciel, elle est basée sur le corps.

Relation entre l'attention et les registres des muscles externes. Les anesthésies, le cas TAN, certains blocages des zones mémorielles dépendent du niveau de tension physique. Le cas des clés (Antonio).

Canaux de perception et anesthésies possibles. L'appareil de verbalisation. L'appareil auditif. Le cas de Hellen Keller, l'aveugle, sourde-muette qui apprend à parler en touchant les cordes vocales d'une autre personne. Il est plus facile d'être attentif par deux canaux sensoriels que par deux stimuli différents par le même canal. Exemple de la lecture, et la reprise, car la référence est le corps. Entendre, voir et toucher quelque chose (exercice).

Qu'est-ce qui motive la conscience à donner la bonne réponse et à ne pas balancer le pot ou le coup de pied sur la tête ? Pourquoi fais-tu cela, qu'est-ce qui te motive ? Qu'est-ce qui justifie l'action ? Thème de la solidarité. Le vieil homme handicapé dans son fauteuil qui me demande de l'eau. L'hallucination des registres. Je pense ressentir ce que l'autre ressent. J'hallucine ce que l'autre ressent. Ce n'est pas possible, de ressentir ce que l'autre ressent. Imaginer ce que l'autre ressent.

Le vieil homme a des registres différents des miens, et quand je serai vieux, je me sentirai comme le vieil homme et pas comme je me sens aujourd'hui. L'action ne peut être justifiée par

une certaine éthique, par le souvenir ou par l'imagination. L'action qui sort de moi va vers l'autre et revient vers moi.

L'intentionnalité de la propre action. Ce n'est pas l'objet qui motive mon action, c'est la conception passive de la conscience. La pertinence de la réponse en fonction du registre qu'elle produit en toi. Si l'on voulait éduquer les enfants à ces choses, il faudrait développer l'attention aux mouvements, l'attention à son propre corps. Éduquer l'attention au corps.

L'image de sa propre mort et sa relation avec les tensions corporelles quotidiennes. Relation.

Quand on regarde une personne, on peut voir comment elle essaie d'échapper à la mort en regardant son système de tensions. L'image de sa propre mort est enregistrée quelque part dans le corps. Imaginez la pire mort possible.

Je ne peux pas imaginer la mort comme un ressenti parce qu'à ce moment-là, je ne ressens rien. Qu'est-ce que tu as peur de perdre avec la mort, quelle fonction vitale ? Le registre de la mort est un registre d'angoisse..., ce n'est pas le même registre pour tout le monde.

La mécanique de la conscience, conscience-monde en structure comme une illusion continuelle, une sorte de sans issue. La conscience constitue le monde et le monde constitue la conscience.

Enlevez maintenant le registre physique associé à cette image et vous verrez à quel point la base physique pèse lourd. Si vous l'enlevez, vous ne ressentez rien.

Quelle partie du corps est foutue avec la mort, qu'est-ce qui s'enregistre et comment vous projetez cela dans la vie de tous les jours. Quand on meurt, qu'est-ce qui meurt ?

Il s'agissait d'un exercice proposé. À quoi associe-t-on la vie ? Qu'est-ce qui cesse de fonctionner lorsque tu meurs ? Un registre d'attention gratifiant est important car sans attention, il n'y a pas de progression.

1991. Transcription de la causerie de Mario sur l'attention, Mexico 05-07-91

...Plus ou moins de trucs, par exemple : on peut développer une mémoire très forte, on peut utiliser des règles mnémotechniques, on peut développer certaines aptitudes pour manier les images et c'est bien, mais ce n'est pas l'essence du travail interne. Avec le travail interne on a beaucoup de techniques, bien sûr, y compris des techniques très complexes et compliquées, mais ces techniques ne sont pas intéressantes du fait de manier des trucs. Nous avons beaucoup de trucs. Ce n'est pas là que se développe le bon travail interne du fait d'avoir plus de trucs psychologiques. Ce n'est pas là que se développe le bon travail interne en ayant des astuces psychologiques. Parce que ces trucs psychologiques sont des procédés qu'on applique comme s'il s'agissait d'exercices musculaires. *Le travail interne, ce que développent en réalité les personnes, ce qui fait qu'on comprend dans quel travail on est et qui peut servir à d'autres, c'est le travail avec l'attention.* Cette chose si simple, si élémentaire, l'attention. Mais là, il y a différentes difficultés avec l'attention. Voyez, attention divisée, attention dirigée, l'auto-observation, tout ceci c'est un bazar. (Rire).

En ce moment, nous parlons entre-nous, pendant que nous parlons, dans ce cas c'est moi qui parle, (rires) mais bon un d'entre vous parle... nous pouvons changer de rôle... bien ; en ce moment pendant qu'on parle les autres écoutent, mais ils peuvent écouter "en étant absorbés par le thème", eh ? ou ils peuvent écouter attentifs, dans une attitude attentive sachant ce qu'ils écoutent. Nous pouvons tous regarder cette lumière ou cette lanterne, mais nous pouvons nous rendre compte tout à coup que nous sommes attentifs ou pas. Ceci semble élémentaire. Mais ça ne l'est pas tant que ça. C'est la base du travail interne. Si je regarde la lanterne et que je suis attentif, à quoi suis-je attentif ? Parce que je peux être attentif à la lanterne, je mets l'attention sur l'objet, où ; je suis attentif à moi-même. Si je suis attentif à la lanterne je m'oublie, si je suis attentif à moi-même j'oublie la lanterne. (Rires) *Bien le thème de l'attention ne se réfère pas à l'objet, ni se réfère à l'acte. Non, non le thème de l'attention se réfère à une attitude.*

Observons ceci. Nous disons : dans dix minutes nous sortons pour courir et tous ... (geste). Bien neuf minutes sont passées, et immédiatement nous sortons courir, qu'expérimentons-nous sinon un trac moteur, un état d'inquiétude, une attitude !! Maintenant nous parlons de la lampe, de l'objet, de l'acte, mais il est possible que nous soyons dans l'attitude d'être attentifs à cette chose dans laquelle nous sommes, nous sommes attentifs, pas tant à la lampe, ni à ce que nous disons, mais nous avons la notion de nous-mêmes. Mais nous ne sommes pas perdus en nous-mêmes, nous entendons, nous comprenons, mais en étant attentif à nous-mêmes, sans nous perdre en nous-même.

Le thème de l'attention, qui est le plus important, le plus important des travaux, n'est pas facile. Ce n'est pas facile. On peut manier beaucoup mieux d'autres trucs psychologiques, des astuces, mais pas l'attention, l'attention ce n'est pas si facile. Il faut l'essayer et comparer.

L'attention ne peut être forcée. Si on force l'attention c'est comme si c'était une obligation interne, "nous serions frits" nous sommes malins. Nous ne pourrions pas...personne ne peut se forcer à se mettre dans un type d'attention, parce que ce forçement, ce registre comme une incommodité, qui peut être aussi masochiste (rires) pour avoir envie de se mettre dans un travail qui produit tant de problèmes. C'est pour ça que beaucoup de personnes commencent à travailler avec l'attention et ne peuvent pas maintenir ce travail et disent : il me manque de l'énergie. Il ne te manque pas de l'énergie, parce tu penses, tu marches, tu manges, tu vas, etc... Pourquoi l'énergie manquerait-elle à ces neurones ? Il n'y a pas un tel manque d'énergie. C'est un problème, si nous enregistrons mal la façon d'être attentif, si c'est une contrainte interne, personne n'aimera développer ce travail. *Le travail avec l'attention est la base de notre travail, c'est élémentaire, c'est le plus basique, mais nous devons bien le graver.* Si en travaillant avec l'attention, nous sentons un forçement, il faut arrêter ce travail, jusqu'à rechercher correctement le registre agréable, agréable comme nous sommes en ce moment entre amis, en train de converser, ok, tout est bien mais nous sommes attentifs. (Rires).

Cette attention admet beaucoup de perfectionnement, avec le temps cette attention permet une grande ouverture de la conscience, bien mais ceci fera partie de l'expérience de chacun, mais la base de tous nos travaux et de tout travail interne que nous réalisons, s'il n'est pas fait avec attention pourra produire des fruits "mécaniques" mais n'amplifiera pas la conscience. Ainsi, en termes très généraux, nous disons : étudions bien ce thème, que ce soit simple. Ce thème de l'attention, comment mettre la petite tête... dans ce que nous faisons, faisons en sorte que le

registre soit agréable et nous pourrions le maintenir et l'amplifier, parce que si nous forçons le travail, nous allons mal le graver, et nous allons l'abandonner et non pas par manque d'énergie. De plus en le gravant mal, plus tard nous n'aurons pas à nouveau envie de le recommencer. Avant de graver ce travail, révisons bien comment sont les différentes formes de notre attention, comment on se situe... comment on met notre tête... si on a du goût, et si on se sent à l'aise... Pour dire quelque chose, plus intelligent ! comme si j'avais une meilleure notion de ce qui se passe.

Le travail de l'attention bien fait, je crois qu'il peut remplacer tous les trucs, et des trucs nous en avons. (Rires). Rien de plus, c'était un petit problème de travail interne que nous avions. Je crois que nous allons, ce semestre, étudier beaucoup ce thème, car il se peut que nous ne l'ayons pas suffisamment appréhendé. Rien de plus, merci.

.....

1994. Causerie informelle avec le coordinateur. Schéma général du moment, Mendoza 13-08-94

La conscience : cette déstructuration se donne dans tous les domaines et la conscience humaine ne pourra pas y échapper. Comment y aurait-il quelque chose qui reste structuré face à la déstructuration générale ! Observez l'attention. Actuellement les gens ne peuvent prêter attention plus de trois minutes, ils se distraient rapidement, pour ça les vidéo clips sont une expression très appropriée... Ils peuvent être attentifs à des choses vitales (comme l'étudiant à ses études, sa carrière) non pas parce qu'ils s'intéressent aux choses, et ils voient encore moins les processus, pas plus que les relations entre les choses. Tout est « esquissé », non relationné, déconnecté. Un jour quelqu'un regardera sa propre main et il ne saura pas de qui elle est... c'est ce qui se passe avec la tête humaine, qui ne sera pas non plus structurée dans ce processus de déstructuration, qui se voit dans les modes, dans l'architecture, dans les institutions et dans la désorganisation générale.

.....

1995. Causerie de Negro avec l'un des nôtres, 16-09-95

Travail avec le positif.

Nous avons vécu beaucoup d'expériences positives, et en plus nous avons des constructions très belles. Comment se fait-il que nous ayons parfois des difficultés à communiquer avec elles ?

Il faut travailler avec le regard positif, en faisant attention au meilleur de soi et des autres, même si cela semble très peu (faire attention à la rétro-alimentation de l'image avec soi et avec le milieu si elles sont négatives ou positives).

Parfois en faisant très attention à ce que nous n'avons pas ou ce qui nous manque, nous faisons une réalité de ce que nous ne voulons pas, ou nous nous convertissons en ce que nous ne voulions pas être. En nous battant tellement avec ce négatif, nous le faisons grandir et nous perdons petit à petit le point de vue de ce qui est grand et positif pour nous.

Il n'est pas recommandable de faire du travail attentionnel avec les préoccupations. Les nôtres font beaucoup de travail avec l'attention, mais lorsqu'elle se réfère aux préoccupations elles terminent par fixer un microclimat. Pour sortir de cette situation, il faut faire d'autres opérations dans la tête, et fixer le travail attentionnel avec l'attention détendue dans d'autres situations non climatiques. *L'attention n'est pas un outil pour les problèmes, sinon on finit par croire à ces problèmes. Dans ces cas, il convient par exemple : faire du silence interne, baisser les bruits, et réfléchir profondément dans le calme.*

Le thème du primaire.

On travaille avec la question, Qu'est-ce qui est le plus important pour moi ? Cette question il faut la répéter dans différentes situations. Il faut se demander qu'est ce qui est le plus important pour soi et faire attention à la réponse en tenant compte du microclimat dans lequel on se trouve à ce moment-là. L'idée est de répéter ce travail pour rencontrer la véritable réponse. Cette réponse peut être reconnue par ce ton particulier d'être face à quelque chose de nouveau, transcendant qui ne se réfère pas au quotidien.

Lorsque l'on place le primaire dans quelque chose de transcendant, il semblerait que tout le reste, le quotidien, s'accommode comme entraîné par un courant et comme tout est accommodé alors ce n'est plus un sujet de préoccupation car tout le reste devient vraiment secondaire.

1995. Notes d'une causerie sur des thèmes de travail personnel - jour 3, Mendoza 29-09-95

Ce qui a été dit à Bogota, à savoir que chaque personne a quelque chose de très grand et de très important, est vrai. Chercher une autre façon de se sentir. La position de chacun envers soi-même. Ce qui est caché peut se développer énormément. Si l'on y prête attention avec calme, on peut faire beaucoup de découvertes.

1995. Dialogue de Negro avec Jaime Montero, 06-07-95

J : Husserl, dans une de ses appréciations sur le moi, il le définit comme l'ensemble des croyances, c'est-à-dire ce qui a été construit à partir de soi.

N : Oui, mais il y a plus que cela, habituellement on reste dans le temporel et on se perd dans le domaine des compulsions données par le système, ce qui produit une contradiction. Les inconvénients sont les bienvenus, les contradictions conduisent au pessimisme et ferment le panorama en le faisant tourner en rond. Ce qui se trouve au-delà et en deçà, c'est cette force que l'on a nommé l'humanisme universaliste.

Je demande à Negro à propos de la perte d'énergie, de sentir qu'on ne peut pas. Il me répond que c'est un produit de l'époque, de la fragmentation, l'énergie se diffuse et elle ne se concentre pas, d'où l'importance de faire attention et donc de se concentrer, on a besoin d'un centre de gravité, d'une référence solide.

1997. Conversation d'Eva Broner avec Mario, 13-03-97

Je lui raconte mon schéma des 3 sphères pour expliquer le Mouvement, comme une référence pour chaque travail que je fais avec les gens (comment dire « vous êtes ici » sur le plan de localisation d'une ville). Si nous faisons de l'auto-connaissance, nous sommes dans la sphère psychologique. Si nous faisons un opératif, nous sommes dans la sphère du social. La troisième est la sphère du transcendant (le sens de la vie). Et l'axe des trois est dans le triangle qui se forme en les croisant, c'est l'Expérience.

Je lui dis que le travail avec l'attention a été si important pour moi, que je veux faire un manuel très pratique et didactique, pour apporter ce travail à d'autres.

Il me demande si j'ai préparé quelque chose. Je lui lis les points que j'ai pris comme index possible du manuel.

1. Encadrement
2. Définition de la conscience
3. Niveaux de conscience
4. Introduction au thème de l'attention
5. Articulation entre les niveaux de conscience et les niveaux d'attention
6. Attention mécanique et attention intentionnelle
7. Réversibilité entre différents niveaux de conscience ou au sein d'un même niveau
8. Types d'attention
9. Attention et climats :

1. Encadrement. Ici, il dit : voilà les 3 sphères.

2. Définition de la conscience.

Au début, il n'a rien dit. A la fin, il m'a dit de m'appuyer sur la définition de l'Autolibération pour la conscience ainsi que pour les climats, les niveaux, etc.

Tous ces éléments (niveaux, climats, états) sont la conscience. C'est pourquoi le Bouddha fait un escamotage quand il dit que la conscience est un composé parce qu'elle fait différentes choses (il y a 2500 ans), et ce n'est pas comme le disent les psychologues qu'elle est unique, elle n'est ni l'un ni l'autre, mais une façon d'être dans le monde.

Dans l'item sur la conscience, je lui ai dit que l'idée n'était pas de faire un exposé théorique, mais qu'à travers des exercices et des pratiques, les concepts seraient compris.

Lorsque j'ai mentionné le point sur les niveaux de conscience, il a commencé à expliquer qu'en état de veille, par exemple, un mathématicien peut être très attentif, avoir un niveau d'attention très élevé. Je lui ai alors dit : « mais il n'a pas de registre de lui-même ».

Bien sûr, en état de veille, il n'y a pas de registre de soi (j'ai noté cela, maintenant je doute que ce soit exact).

Il a apporté quelques précisions sur l'attention simple qui m'ont amené à lui dire qu'il y a des gens qui disent qu'ils sont attentifs parce qu'ils sont attentifs à ce qu'ils ressentent.

« Le thème est de savoir comment la conscience fonctionne lorsque je ressens quelque chose. Faire attention à ce que je ressens ce n'est pas la conscience de soi ».

« L'hypocondriaque est l'expression par excellence de l'attention portée à ce qui se passe dans son corps » (il développe des images descriptives du comportement hypocondriaque).

Pendant ce temps, il m'a donné des exemples de confusion entre être attentif et savoir que l'on a mal à la tête et d'autres exemples évidents (j'ai eu honte et je lui ai dit : « Negro jusqu'ici c'est plus ou moins clair. Il m'a répondu qu'il ne le disait pas pour moi, mais pour l'inclure dans le manuel).

Alors, la conscience de soi, c'est Aperception ? Oui, c'est être conscient de comment fonctionne la conscience. Être attentif à ses mécanismes.

Je lui ai dit ce que je faisais : je me souviens de la respiration basse, je me détends et je suis attentive à mon corps, à ma corporalité.

Il m'a dit : faire attention à la corporalité est un appui. Ces techniques sont très utiles. Ce sont des techniques très utilisées par Gurdieff, mais il a créé la confusion, parce que ce sont des appuis et qui l'ont amené à confondre les appuis avec la conscience de soi.

La conscience de soi est aperception, et c'est aussi l'opposé de l'introspection. Je suis attentif aux mécanismes de ma conscience. En ce moment, je sais que je suis en train de discuter, je sais que j'entends à la radio qu'un but a failli être marqué, je sais qu'une rêverie s'est produite et que je l'ai suivie, et tout cela en même temps.

Les appuis sont d'une grande utilité, c'est leur avantage, ils apportent un grand bénéfice pratique. Et c'est aussi un appui pour accéder au niveau de la Conscience de Soi. De même que pour entrer dans le niveau du rêve, on utilise des appuis qui évoquent ce niveau, par exemple en comptant les moutons. Si l'on registre des appuis tels que la respiration, la posture, le corps, ceux-ci évoquent le niveau de la Conscience de Soi.

Je lui dis : pour évoquer un état, il faut en avoir fait l'expérience. Quand je fais de l'aperception, je me sens bizarre. De la même manière que je me sentais bizarre quand j'ai commencé avec l'attention. Mais lorsque je me suis détendue (c'est à ce moment-là que la respiration basse a été expliquée dans l'épilogue d'Autolibération), j'ai vu le monde et moi-même autrement. J'ai éprouvé le sentiment de trouver ma voie après 30 ans de recherche.

Il me dit que pour évoquer le niveau de conscience de soi, il suffit d'avoir eu un aperçu.

Je lui ai parlé de mon expérience de « l'unification du temps et de la non-existence du passé » et je lui ai dit que pour moi c'était juste un cadeau.

Il m'a dit qu'il s'agissait de phénomènes d'une autre nature, de phénomènes extraordinaires.

Je lui ai précisé que je ne les recherchais pas, que j'avais toujours été pragmatique et que ces choses ne m'étaient jamais arrivées. Cela s'est produit à un moment où j'ai commencé à essayer

de pratiquer l'attention. J'ai mis un post-it sur ma voiture. Ah, tu as utilisé des réveils. Oui. Mais la Conscience de Soi n'est pas un phénomène extraordinaire, elle devrait être l'état propre de la veille. Ce devrait être le phénomène avec lequel la conscience devrait travailler habituellement.

S'il n'y avait pas le système dans lequel on vit, les pressions, le stress (souligne-t-il), la conception que l'on a de sa propre biographie ne serait probablement pas la même.

La conscience de soi est l'état propre de la veille. Lorsqu'on a demandé à un sage ce qu'était le zen, il a répondu : « Quand je mange de la soupe, je mange de la soupe ». Je lui ai dit que lorsque j'essaie de la pratiquer et que je me dis « je sais que je me brosse les dents », je me sens très prosaïque. Il a ensuite donné l'exemple du fait de savoir que l'on boutonne sa chemise. Vous savez que vous êtes en train de le faire et vous connaissez également les autres mécanismes qui sont actifs à ce moment-là. Je me suis souvenue des fois où je quittais la maison et où je ne me souvenais pas si j'avais fermé le robinet du gaz ou non. Parce que pendant que je le faisais, je pensais à autre chose. Il ne s'agit pas d'être attentif au simple fait que je ferme le robinet, mais d'être attentif à toutes les opérations de la conscience à ce moment-là.

La lutte n'est pas contre les automatismes, puisqu'il s'agit d'apprentissages qui restent dans la mémoire ROM, mais contre l'altération. En revanche, les automatismes peuvent se convertir en conduites et ces conduites sont habilitantes et à partir de là peuvent se donner d'autres choses.

Il me demande de continuer à lire les thèmes.

Je lis les titres des points 4, 5 et 6.

Au point 6, Réversibilité de l'attention, changeant de point de vue, il précise que la réversibilité se fait aussi en changeant les manières de mettre l'attention, par exemple, l'attention d'un mathématicien est différente de celle de quelqu'un qui parle à plusieurs personnes en même temps. Ce sont différentes manières d'être attentif dans le même niveau de veille. Ce sont des conduites de l'attention en fonction du milieu dans lequel on agit.

Là, il m'a demandé si j'avais inclus le thème des états, je lui ai demandé s'il s'agissait de climats, « c'est similaire, mais c'est autre chose ».

Il est intéressant que tu l'aies inclus dans le Manuel parce que le thème des niveaux est plus ou moins spécifié, mais les états ne le sont pas. Dans la veille attentive, on peut être dans différents états, tendu, détendu, calme, irrité.

Je lui ai dit qu'avec ma pratique, j'avais expérimenté que la courbe de mes états était moins abrupte. Il m'a dit que ce qui se passe, tout simplement, c'est que tu n'y crois plus.

Je lui dis alors que c'est la façon de les surmonter. Il a fait un geste mais ne m'a pas répondu. J'ai insisté mais il n'en a pas parlé. Il a seulement dit qu'en s'observant, on cesse de croire aux états.

Les états transitent entre les niveaux de conscience et les tissent entre eux. Je peux être très attentif dans la veille et en même temps très altéré. Et cet état d'altération est également transféré aux autres niveaux. Ainsi, par exemple, à partir d'un état de perturbation, dans le sommeil profond avec des images, celles-ci peuvent remonter à la surface de l'espace de représentation,

et me faire bouger (somnambulisme). De même, les phénomènes d'illusion et d'hallucination se produisent. Je lui demande si les états sont permanents. Il explique que, bien que le mot soit associé à la permanence, dans ce cas, « état » équivaut à « façon d'être » et que le système a élaboré une expression pour cela, « les états d'âme ». On est toujours dans un certain état. Et on peut aussi se figer dans un état ; comme dans le cas d'un dépressif par exemple, qui peut être très attentif, mais avec un registre de dépression, à partir duquel il voit le monde gris et plat.

Je lui dis que j'ai un ami qui est déprimé et que je ne sais pas comment l'aider. Il me dit qu'il y a 10 millions de personnes à aider, qu'on n'est pas obligé d'aider tous ceux que le système rend malades (je lui dis que le pire, c'est qu'il est dans le Mouvement).

Il dit que la dépression est comme un état d'enchantement du monde.

La différence avec les climats est que ceux-ci sont plus spécifiques et proviennent d'une pulsion du noyau de rêverie. Une pulsion du passé ou du futur.

L'outil « état » est utile pour comprendre le fonctionnement des niveaux. Sans l'outil « état », les niveaux deviennent étanches. Les états les relient entre eux. Lorsque vous êtes dans un certain état, il vous accompagne dans les différents niveaux. On ne peut pas avoir une veille tendue et un sommeil détendu, les états fixent les relations entre les niveaux.

Ce système génère tellement de tension que nous avons un état de veille tendu et que nous ne pouvons pas dormir et que l'on nous vend des médicaments pour tout. Il a répété qu'il était très important et très utile d'avoir un appui fixe.

Je lui ai demandé si l'attention était une valeur en soi ou un outil, car il s'agissait d'une discussion que nous avions avec d'autres amis. L'attention « a un rôle d'outil. Tout exercice est un appui et ne définit pas un niveau ». Tout dépend de la raison pour laquelle on fait cela.

Si tu as déjà obtenu des bénéfices et que tu en es satisfaite, pourquoi ferais-tu un pas de plus ? Je lui ai dit que je n'avais pas une réponse claire et que je voulais transmettre cela à d'autres, que c'était l'objectif du Manuel.

« Mais oui, tu as l'âme d'une Samaritaine ». Mais à quoi bon aller de l'avant ? Il faut l'étudier. Sinon, tu peux t'arrêter là.

Non, je veux continuer.

Je lui ai dit qu'il s'agissait de la rencontre avec soi-même, de la transcendance, mais je n'ai pas la bonne réponse. « Il faut étudier », ce sont des phrases toutes faites.

Là, il a fait une synthèse : Bon, nous avons vu les trois sphères, les niveaux, les états, ce qui est très utile à inclure dans le Manuel. Quoi d'autre ?

Je poursuis avec le thème des types d'attention.

Il me demande si j'ai bien saisi ce qu'est l'attention dirigée. Je réponds que non, je n'arrive pas à la saisir.

Il dit : elle devient registrable avec un appui attentionnel, avec des tâches monotones, par exemple le fait de scier. Il faut que j'entre dans les canaux de l'habitude. Vous sciez jusqu'à ce

que votre bras se fatigue et que votre attention se fatigue. Lorsque l'attention se fatigue, le registre de l'attention dirigée devient clair.

Être attentif ou ne pas être distrait est un mouvement centrifuge, apercevoir est centripète.

Il raconte comment les bouddhistes zen comptent le riz : ils font passer les grains d'un côté de la table, puis les renvoient de l'autre côté, et l'on se dit alors que ces chinois sont des idiots. Pas du tout, ils exercent l'attention dirigée.

En ce qui concerne l'attention sur l'attention, il me dit qu'elle est dans le chapitre de l'attention dirigée ; c'est très compliqué pour les gens de comprendre cela.

Quant à l'item « Attention et Climats », il faut la relier aux Etats. « Et il y a d'autres niveaux possibles à considérer, par exemple :

1. le sommeil profond.

* Sommeil avec images : où il y a des trains d'images dans lesquels la conscience ordonne les fichiers ; entre deux trains d'images elle reste comme dans le vide, en cherchant quel fichier elle doit ordonner. Si on se réveille à ce moment-là, on pense qu'on n'était pas en train de rêver.

* Sommeil sans images : parent de la mort ou de la catalepsie.

* Électroencéphalographe. État delta = death = mort.

Il a dit : ce qu'il ne faut pas essayer de faire, c'est de diriger le rêve parce qu'alors il y aura des rebonds, parce que si tu mets de la veille dans le rêve.... Il s'est rassis, il parlait de plus en plus vite et il m'était très difficile de prendre des notes... en réalité il n'y a aucun danger. Tu peux dire ce que tu veux. Personne n'a la persistance de pratiquer quelque chose pendant 10 ans pour que ce soit dangereux pour lui.

2) Le demi-sommeil.

* Passif : en descendant dans le sommeil. Actif : en se réveillant du sommeil. Les niveaux ont également une inertie, en fonction de leur « masse ». (Inertie des niveaux). Comme ceux qui ne peuvent pas s'endormir parce qu'ils ont une veille très tendue.

En conclusion, il a dit : Le Manuel peut être édité et il a ajouté que pour la définition de la Conscience, je m'appuie sur Autolibération.

2000. Drummond IV

En revenant au thème commenté précédemment. Tout le monde parle de l'"énergie", c'est à la mode. Nous parlons d'énergie psychique, psychophysique, tout au plus de l'énergie psychocorporelle que l'on expérimente dans le corps, elle ne s'expérimente pas dans la stratosphère, et nous reconnaissons les différentes charges de l'énergie. Par exemple, en se référant à la brillance des images, à la décharge des images, à la puissance de la concentration, au manque d'énergie pour se concentrer, tu es en train de reconnaître l'énergie, tu la reconnais dans le travail de tes images, dans ton attention, dans toute ton économie psychique, et tu

reconnais aussi que cette énergie est très soumise aux va et vient corporels. Tu as sommeil et tu ne peux pas te concentrer, tu remarques qu'il te manque de l'énergie. Il se peut que tout ton circuit ne manque pas d'énergie, mais quand tu as sommeil il te manque de l'énergie dans ton niveau de veille pour que ton attention s'arrête sur un objet. Ce n'est pas que tu aies perdu l'énergie dans tout ton appareil, mais plutôt que l'énergie va dans d'autres niveaux, donc, tu enregistres au niveau de veille que tu n'as pas d'énergie pour faire attention et tu t'endors. Ce n'est pas que tu aies perdu l'énergie sinon qu'elle est distribuée autrement, tu es en train de coller à un autre niveau et d'autres moments de ton processus, de ton cycle quotidien, et ce n'est pas qu'elle se décharge au sol ou que tu puisses la recharger en la prenant depuis un paratonnerre. Nous parlons de cette énergie qui circule dans ton circuit, nous n'avons pas besoin de faire appel à autre chose dans ce travail énergétique. La première chose que nous devons faire c'est de reconnaître en nous-mêmes avant tout, comment travaille cette énergie selon la situation et comment la manier, très raisonnable d'autre part, mais nous ne voulons pas en rester là, ceci est certain, mais nous voulions commencer par-là, et voir comment nous pouvons avoir un certain maniement. Demain nous ferons un petit travail.

2000. Causerie de Negro, Buenos Aires 07-2000

Lorsqu'on parlait récemment de la question de la violence dans les différentes activités humaines... la violence commence par des choses très ridicules, comme l'erreur dans la façon de placer les muscles de la cuisse. Je veux dire qu'à l'école, on apprend à un enfant à suivre attentivement ce qu'on lui enseigne. Ecoutez, qu'est-ce que vous êtes en train de faire ? Vous en train de rêvasser, vous ne regardez pas attentivement et regarder attentivement signifie suivre tout ce que le professeur met au tableau, froncez les sourcils, observez... c'est cela apprendre et vous êtes en train de m'écouter avec un autre type d'attention, mais vous regardez le mur, vous êtes inattentifs, donc vous êtes forcé à faire attention d'une certaine manière, vous forcez vos muscles en associant l'attention à une tension visuelle imposée... Fantastique ! Mais nous nous éloignons du sujet. Ce que je veux vous dire, c'est que la violence est exercée de différentes manières, et non dans le cadre d'un système idéologique abstrait. La violence s'exerce dans la manière de mettre le corps, dans la manière de réclamer l'attention des gens. Bien sûr, on dit que c'est toujours fantastique...

Les enseignants réclament déjà de l'attention, le pouvoir réclame non seulement de l'attention mais de la dévotion. Le pouvoir, bien sûr, est au-dessus. Lorsque vous demandez où est le Chef, on ne vous répond pas qu'il est au sous-sol de l'immeuble. Non, on parle de ceux qui sont au-dessus, ceux qui sont au-dessus ! Et vous cherchez où est le Chef. Je veux dire que toute cette question de la violence dans les impositions et autres, ce n'est pas une question de système abstrait. C'est une question qui a trait à la manière dont nous mettons nos corps. La violence est ancrée jusqu'au dernier échelon de la société. C'est un système qui est porteur de violence. La violence est implicite dans un système, sinon le système s'effondrerait. S'il n'y avait pas de mortier pour lier toutes les briques d'un système, celui-ci s'écroulerait inévitablement.

2003. Quelques concepts de Silo, Mendoza, 24-06-2003

Qu'est-ce que ce truc de l'humain ? C'est incroyable ! Mais personne n'est fasciné lorsqu'il voit un être humain, surtout lorsque cet être humain a « une étincelle », comment cela se produit-il ? Comment cela lui arrive-t-il ? Que se passe-t-il pour qu'il se sente avec une telle inspiration ? Il s'agit de l'observer. Tout est tellement aplati que nous n'avons pas conscience de nous-mêmes. Si un animal pouvait se réveiller, ne serait-ce qu'un instant, et voir un être humain... il serait fasciné.

Se rendre compte que l'on existe, que l'on est vivant. Être conscient de soi-même est une chose très inspirante... Se rendre compte que l'on existe, prêter attention..., diriger son attention..., c'est une avancée. Mais cela ne rapporte rien, cela ne rapporte pas d'argent, à quoi ça sert alors ? On est dans l'externe, on est endormi. Prendre conscience de soi-même est une chose inspirante (c'est une porte qui s'ouvre), me rendre compte que j'existe, de moi-même... !

2006. Réunion d'Ecole 25-01-06

L'attention est plus ou moins intentionnellement dirigée en veille et perd sa direction dans le demi-sommeil ou le sommeil, et dans la veille des états altérés.

Par conséquent, la constitution du "moi" est également influencée par la position de l'attention dans l'espace de représentation.

Le "moi" est un épiphénomène de la conscience.

2006. Conférence Psychologie IV - Parque La Reja, Buenos Aires 17-05-06

En tout cas, nous pouvons utiliser une figure biconcave (comme limite entre des mondes) qui se dilate ou se contracte et, ainsi, focalise ou estompe le registre des objets externes et internes. L'attention se dirige plus ou moins intentionnellement vers les sens externes ou internes dans la veille et perd la maîtrise de sa direction dans le demi-sommeil, le sommeil, et même dans la veille des états altérés, puisque dans tous ces niveaux et états, la réversibilité est affectée par des phénomènes et registres qui s'imposent à la conscience.

Il est évident que dans la constitution du moi interviennent non seulement la mémoire, la perception et la représentation mais aussi la position de l'attention dans l'espace de représentation. Par conséquent, on ne parle pas d'un moi substantiel mais d'un épiphénomène de l'activité de la conscience.

Ce "moi-attention" semble accomplir la fonction de coordonner les activités de la conscience avec le propre corps et avec le monde en général. Les registres de "l'écoulement" et de la position des phénomènes mentaux s'imbriquent dans cette coordination et finissent par s'en rendre indépendants. Ainsi, la métaphore du "moi" prend "identité" et "substantialité" en se rendant indépendante de la structure des fonctions de la conscience. Par ailleurs, les registres réitérés et les reconnaissances de l'action de l'attention se forment très tôt dans l'être humain,

à mesure que l'enfant dispose de directions plus ou moins volontaires vers le monde externe et l'intracorp. Graduellement, avec le maniement du corps et de certaines fonctions internes, la présence ponctuelle se renforce ainsi qu'une coprésence dans laquelle le registre du propre moi se constitue en accumulateur et en tréfonds de toutes les activités mentales. Nous sommes en présence de cette grande illusion de la conscience que nous appelons "moi".

Nous devons considérer maintenant l'emplacement du moi dans les différents niveaux de conscience. En veille, le moi occupe une position centrale due à la disponibilité de l'attention et de la réversibilité. Ceci varie considérablement en demi-sommeil, quand les impulsions qui proviennent des sens externes ont tendance à s'affaiblir ou à fluctuer entre le monde externe et une cénesthésie généralisée. Pendant le sommeil avec images, le moi s'internalise. C'est finalement pendant le sommeil végétatif que le registre du moi s'estompe...

L'entrée dans les états profonds se produit depuis la suspension du moi. Depuis cette suspension, des registres significatifs de "conscience lucide" et de compréhension de ses propres limitations mentales se produisent, ce qui constitue déjà une grande avancée. Dans ce passage, on doit tenir compte de certaines conditions incontournables :

- 1 – Que le pratiquant ait précisé clairement son Dessein, ce qu'il désire obtenir comme objectif final de son travail (savoir vers où aller).
- 2 – Qu'il dispose d'énergie psychophysique en quantité suffisante pour maintenir son attention immergée en soi et concentrée sur la suspension du moi.
- 3 – Qu'il puisse continuer sans solution de continuité dans l'approfondissement de l'état de suspension jusqu'à ce que les références spatio-temporelles disparaissent.

En ce qui concerne le dessein, on doit le considérer comme la direction de l'ensemble du processus, mais sans qu'il occupe le focus de l'attention (si ce dessein est le focus de l'attention : je veux obtenir telle ou telle chose), tu t'arrêtes là, en train de parler de ce que tu veux obtenir. Alors, comment faire en sorte que le dessein agisse et que ne se produise pas le paradoxe de ne pas avoir à y prêter attention, parce que si tu dois y prêter attention, tu le freines. Alors, comment fais-tu pour travailler ? Tu dois te débrouiller pour le mettre en coprésence. C'est à partir de la coprésence, exercée avec le temps et la régularité, c'est depuis là d'où l'on peut manier ces phénomènes qui ne nécessitent pas que l'attention soit concentrée sur un objet, car il s'agit précisément de se déconcentrer de tout objet. Cela paraît extraordinaire, mais c'est ce que nous faisons très souvent. Nous savons où nous allons, nous sortons dans la rue, nous conduisons la voiture, nous emmenons notre corps dans une direction, par ici oui, par ici non. Nous ne pensons pas uniquement à cela. Si nous ne pensions qu'à cela, nous aurions un accident. Ce n'est pas comme ça. Nous sommes présents continuellement et nous savons quelles sont les empreintes. Et ceux qui boutonnent leur chemise ne pensent pas à cela. L'acte automatique les porte, leur coprésence. Bouton 3, bouton 4, n'est pas. Des milliers d'actions travaillent depuis cette coprésence. Nous parlons de choses sérieuses, mais il est bon de se rappeler que dans les choses les plus élémentaires, il y a aussi ce travail. Le travail en coprésence qui guide les directions de l'être humain dans le monde le guide depuis ces desseins profonds. Nous sommes en train de dire que le dessein doit être « gravé » avec une charge affective suffisante pour opérer en

coprésence pendant que l'attention est occupée dans la suspension du moi et les pas suivants. Quant à l'énergie psychophysique nécessaire au maintien de l'attention à un niveau de concentration intéressant, l'impulsion principale provient de l'intérêt qui fait partie du dessein. Lorsque le manque de puissance et de permanence est évident, la préparation qui a été faite du dessein doit être révisée. On a besoin d'une conscience absente de fatigue et d'une éducation minimale à la réduction du focus attentionnel sur un seul objet. Poursuivre dans l'approfondissement de la suspension jusqu'à ce que le registre du « vide » soit obtenu, signifie que rien ne doit apparaître comme représentation, ni comme registre de sensations internes. Il ne peut et ne doit y avoir aucun registre de cette situation mentale. Et le retour à la situation mentale de suspension ou à la veille habituelle est produit par les impulsions qui révèlent la position et l'inconfort du corps.

On ne peut rien dire de ce "vide". La récupération des significations inspiratrices, des sens profonds qui sont au-delà des mécanismes et des configurations de conscience, est réalisée depuis le moi quand celui-ci reprend son travail normal de veille. Nous parlons de "traductions" d'impulsions profondes, impulsions qui arrivent à mon intracorps durant le sommeil profond, ou d'impulsions qui parviennent à ma conscience dans une sorte de perception différente de celles connues au moment du "retour" à la veille normale. Nous ne pouvons pas parler de ce monde parce que nous n'avons pas de registre durant l'élimination du moi ; nous disposons seulement des "réminiscences" de ce monde, ainsi que Platon nous le commente dans ses mythes.

2006. Conférence Silo - Salon du livre de Rosario. Notes de psychologie.

Edition Eurica, 31-08-06.

En général, les actions humaines sont affectées par la convergence ou la contradiction entre les impulsions et c'est ce qui forme peu à peu le comportement et la personnalité. Donnons un exemple : lorsqu'un ensemble d'actions personnelles est lancé avec le registre interne d'opposition entre ce qui est fait, ce qui est pensé et ce qui est senti, nous subissons une situation mentale contradictoire et douloureuse qui reste gravée en mémoire en tant que telle.

Inversement, les actes que nousregistrons comme étant convergents entre eux parce qu'ils font coïncider ce que nous pensons avec ce que nous sentons, contribuent à former un comportement de forte unité intérieure qui, en se gravant dans la mémoire, prédispose aux actions futures de manière positive et profonde. Ce point, de grande importance, nous permet de tirer des conséquences pratiques et d'établir une échelle de valeurs et de conduites dans la vie quotidienne.

Par ailleurs, nous établissons des différences entre les positions qu'assume la conscience selon qu'elle se déploie librement ou qu'elle bloque sa réversibilité.

Dans la réversibilité, on souligne le fonctionnement de l'attention qui peut être dirigée vers les sources productrices d'impulsions et qui permet, dans des conditions normales, de faire des distinctions entre les phénomènes mettant en marche la critique des propres mécanismes de

reconnaissance. Cette versatilité de l'attention rend capable de distinguer une perception d'une illusion ou une représentation d'une hallucination, et définit l'état de lucidité ou inversement l'état altéré de conscience.

Finalement, c'est dans Psychologie IV que nous abordons de nouveau le thème des impulsions mais en approfondissant la question de leur dédoublement et en expliquant que lorsqu'une impulsion parvient à la conscience, elle est également gravée en mémoire et réveille des chaînes associatives entre différents objets du mental.

Nous devons continuer maintenant par une citation de Psychologie IV dans laquelle sont expliqués quelques-uns des fonctionnements illusoires de l'attention et du "moi", se référant surtout avec les différentes positions dans l'espace de représentation. "En veille active, le moi se place dans les zones les plus externes de l'espace de représentation, "perdu" dans les limites du toucher externe. Mais si je suis en aperception de quelque chose que je vois, le registre subit un déplacement. A ce moment-là, je peux me dire à moi-même : « Je vois l'objet externe depuis moi et je me registre à l'intérieur de mon corps. » Même si je suis connecté avec le monde externe par le biais des sens, il existe une division d'espaces, et c'est bien dans l'espace interne dans lequel, moi, je me situe. Si plus tard, j'aperçois ma respiration, je pourrai me dire à moi-même : « J'expérimente depuis moi l'intérieur de mes poumons. Je suis à l'intérieur de mon corps mais pas à l'intérieur de mes poumons. » Il est clair que j'expérimente une distance entre le moi et mes poumons, non seulement parce que le moi je le registre d'une manière prédominante dans la tête, qui est éloignée de la cage thoracique, mais aussi parce que dans tous les cas de perception interne (comme il arrive avec un mal de dents ou de tête), les phénomènes seront toujours "à distance" de moi en tant qu'observateur. Mais ici, ce n'est pas cette "distance" entre l'observateur et l'observé qui nous intéresse mais la "distance" entre le moi et le monde externe d'une part, et entre le moi et le monde interne d'autre part. Bien sûr, nous pouvons noter des nuances très subtiles dans la variabilité des positions "spatiales" du moi mais ici nous faisons ressortir les localisations diamétrales du moi dans le cas cité. Dans cette description, nous pouvons dire que le moi peut se placer dans l'intériorité de l'espace de représentation mais dans les limites tactiles kinesthésiques qui donnent une notion du monde externe et, de façon opposée, dans les limites tactiles cénesthésiques qui donnent une notion du monde interne. En tout cas, nous pouvons utiliser une figure biconcave élastique (comme limite entre des mondes) qui se dilate ou se contracte et, ainsi, focalise ou estompe le registre des objets externes et internes. L'attention se dirige plus ou moins intentionnellement vers les sens externes ou internes dans la veille et perd la conduite de sa direction dans le demi-sommeil, le sommeil, et même dans la veille en états altérés, puisque dans tous ces niveaux et états, la réversibilité est affectée par des phénomènes et registres qui s'imposent à la conscience.

Il est évident que dans la constitution du moi interviennent non seulement la perception, la représentation et la mémoire mais aussi la position de l'attention dans l'espace de représentation. Par conséquent, on ne parle pas d'un moi substantiel mais d'un épiphénomène de l'activité de la conscience. Ce "moi-attention" semble remplir la fonction de coordonner les activités de la conscience avec le propre corps et avec le monde en général. Les registres de "écoulement" et de la position des phénomènes mentaux s'imbriquent dans cette coordination et finissent par s'en rendre indépendants. Ainsi, la métaphore du "moi" prend "identité" et

"substantialité" en se rendant indépendante de la structure des fonctions de la conscience. Par ailleurs, les registres réitérés et les reconnaissances de l'action de l'attention se forment dans l'être humain très tôt, à mesure que l'enfant dispose de directions plus ou moins volontaires vers le monde externe et l'intracorps.

Graduellement, avec le maniement du corps et de certaines fonctions internes, la présence ponctuelle se renforce ainsi qu'une coprésence plus ample, dans laquelle le registre du propre moi se constitue en accumulateur et en tréfonds de toutes les activités mentales. Nous sommes en présence de cette grande illusion de la conscience que nous appelons "moi". Incontestablement, le registre et la notion du propre "moi" existent pour la conscience, mais nous comprenons qu'il s'agit d'une structuration variable, dépendante de la situation des sens, de la mémoire et de la position de l'attention dans l'espace de représentation.

2008. Conversation informelle avec Negro Mendoza, 15-01-08

Il y a des moments où l'on se connecte à certains états que l'on ne soupçonnait pas en soi, des états qui nous émeuvent, qui remuent beaucoup de choses. Il est important de prêter attention aux signaux du profond en soi-même, à la manière dont ces signaux s'expriment et se traduisent dans le monde. Comment ces signaux que la conscience donne sont traduits. Ils peuvent être traduits avec bonté, mais ils peuvent aussi être traduits de façon négative. Espérons que cette traduction puisse s'ouvrir vers le positif.

Quoi qu'il en soit, même s'ils finissent par être exprimés de manière négative dans le monde, la vie continuera à se frayer un chemin comme elle l'a toujours fait au cours de l'histoire. La vie s'exprime et trace son chemin, la conscience a avancé, la vie a continué à croître. Nous pouvons voir aussi bien le positif que le négatif.

2009. Notes d'une réunion informelle d'Ecole, 10-04-09

...Ensuite, à partir du texte des *Cahiers d'École*, on a lu et commenté le texte de Nicéphore le Solitaire, l'Hagiorite (il est recommandé d'avoir le texte à portée de main pour le suivre).

La patristique est la seule source intéressante des chrétiens, la première période, lorsqu'ils devaient se profiler aux yeux des autres. Le plus grave et le plus important pour tout travail intérieur est la tension affective, plus que les distractions, les conditions environnementales, etc. En d'autres termes, un intérêt très fort. Ce qui prédispose le corps, l'âme, c'est une tension affective suffisante. Si tu n'as pas cela... je ne sais pas, fais autre chose ! De notre point de vue, c'est une technique précise pour entrer en thème. En lui donnant de la puissance, tu peux même esquiver les autres conditions.

Recevoir dans le cœur. C'est là le problème, le plexus cardiaque. Le plexus cardiaque, le sexe et la tête sont les seuls points de maniement. Le plexus cardiaque, et cela se fait par la respiration.

Sobriété : état de l'âme dans lequel on se trouve en thème, le « entrer en soi ». Ils sont tirés de sélections de la vie des saints pères, le thème précis de « entrer en soi ».

L'attention et la prière. Ils l'ont fait avec ça, la prière, et il y a différentes formes de prière. C'est la technique qu'ils utilisent, ils cherchent les meilleurs registres.

L'attention, c'est la sérénité de l'esprit : celle-là, elle est bonne !

Dans la question posée à Nicéphore : qu'est-ce que l'attention de l'esprit et comment l'entraîner ?

Il faut voir comment ils cherchent sur le sujet de l'attention profonde. Dans sa réponse : l'attention à la préservation de l'esprit (de la mente = du mental), ce qui prend soin de toi, le "conservateur" de l'esprit (de la mente = du mental). D'autres parlent aussi de la protection du cœur. D'autres encore l'appellent "l'éveil". L'attention est le signe d'un véritable repentir. L'image que l'âme peut avoir d'elle-même. L'attention est le début de la contemplation, c'est la condition nécessaire. C'est rester imperturbable, c'est la sérénité de l'esprit. Avoir dieu comme refuge et forteresse. Comme le Bouddha, qui donne refuge, ils se réfugient dans le Bouddha. Il s'agit d'un cercle mental, d'une cloche dont ils ne sortent pas. Il parle des conditions de l'attention. Ils peuvent tous accéder à ces travaux, s'ils sont correctement entraînés, il utilise des mots très modernes. Les pères du désert travaillent par compulsion intérieure et par leur foi.

Il faut se mettre dans une certaine disposition, appeler, de manière concentrée.

Livre Le Paysage Humain, Silo

VI L'éducation

1. La perception du paysage extérieur et son action sur celui-ci engagent le corps et une façon émotive d'être dans le monde. Bien entendu, elle engage aussi la vision même de la réalité ainsi que je l'ai commenté précédemment. C'est pourquoi je crois qu'éduquer est, fondamentalement, habiliter les nouvelles générations dans l'exercice d'une vision non naïve de la réalité. De sorte que leur regard prenne en compte le monde non pas comme une réalité supposée objective en elle-même, mais comme étant l'objet de transformation sur lequel l'être humain applique son action. Je ne parle pas en ce moment de l'information sur le monde, mais de l'exercice intellectuel d'une vision particulière et sans préjugé sur les paysages, et d'une pratique attentive sur son propre regard. Une éducation élémentaire doit prendre en compte l'exercice du penser cohérent. En l'occurrence, il ne s'agit pas de connaissance stricte, mais de contact avec ses propres registres du penser.

Notes de Psychologie I

3. Conscience

On peut définir la conscience comme le système de coordination et de registre que le psychisme humain effectue. En accord avec ceci, tout phénomène qui n'est pas enregistré n'est pas considéré comme conscient, et il en va de même pour toute opération du psychisme dans laquelle des tâches de coordination sont absentes. Ceci est possible parce que le spectre de registre et de

coordination est très vaste, et les difficultés majeures apparaissent au moment de considérer les seuils, les limites du registre et de la coordination. Ceci nous amène à faire une brève considération : on relie généralement "conscience" avec "activité de veille", en laissant le reste hors de la conscience, ce qui a fait surgir des conceptions mal fondées, comme celle de "l'inconscient". Il en a été ainsi dans la mesure où les différents niveaux de travail de la conscience n'ont pas été suffisamment étudiés, pas plus que la structure de présence et de coprésence avec laquelle travaille le mécanisme attentionnel. Il y a d'autres conceptions dans lesquelles on considère la conscience comme passive, alors que la conscience travaille en structurant activement, en coordonnant les nécessités et les tendances du psychisme avec les apports sensoriels et mnésiques, tandis qu'elle oriente les variations constantes de la relation du corps et du psychisme - c'est-à-dire de la structure psychophysique - avec le monde.

Nous considérons comme des mécanismes fondamentaux ceux de la réversibilité qui permettent à la conscience de s'orienter, au moyen de l'attention, vers les sources de l'information sensorielle (aperception) et mnésique (évoction). Quand l'attention est dirigée vers l'évoction, elle peut, en outre, découvrir ou mettre en évidence des phénomènes qui n'avaient pas été remarqués au moment où ils ont été enregistrés. On considère cette reconnaissance comme aperception dans l'évoction. L'activité des mécanismes de réversibilité est en relation directe avec le niveau de travail de la conscience. Au fur et à mesure que l'on descend dans les niveaux de conscience, le travail de ces mécanismes diminue, et vice versa.

Attention, présence et coprésence

L'attention est une aptitude de la conscience qui permet d'observer les phénomènes internes et externes. Ainsi, quand un stimulus dépasse le seuil, il réveille l'intérêt de la conscience en restant dans un champ central de présence vers lequel l'attention se dirige. La même chose se produit lorsque la conscience, mue par un intérêt propre, se dirige vers un stimulus déterminé ou vers une donnée. Quand l'attention travaille, certains objets apparaissent comme centraux et d'autres objets apparaissent à la périphérie, de manière coprésente. Ces présence et coprésence attentionnelles existent autant pour les objets externes que pour les objets internes. Quand on porte attention à un objet, son aspect manifeste est présent et son aspect non manifeste opère de manière coprésente. "On prend en compte" cette partie, même si on n'y porte pas attention. Il en est ainsi parce que le champ de travail de la conscience dépasse ce dont elle doit s'occuper, elle va au-delà de l'objet qu'elle observe. La conscience dirige des actes vers des objets, mais il y a également d'autres actes coprésents qui ne sont pas en rapport avec le thème ou l'objet, motif d'attention du moment. On expérimente le même phénomène dans les différents niveaux de conscience ; en veille, par exemple, il y a coprésence de rêveries, et dans les rêves, il peut y avoir des actes éminemment propres à la veille tel que le raisonnement. Ainsi, la présence a lieu dans un champ de coprésence. Dans la connaissance, par exemple, la masse d'informations coprésente importe lorsqu'il est nécessaire de se concentrer sur un sujet spécifique. La connaissance se comprend dans cet horizon de coprésence, et lorsqu'on l'amplifie, on amplifie également la capacité de faire des mises en relation. Présence et coprésence forment l'image du monde de l'individu. Indépendamment des concepts et des idées, la conscience dispose d'éléments non pensés, coprésents, que sont les opinions, les croyances, les suppositions

auxquelles on prête rarement attention. Quand ce substrat, sur lequel elle s'appuie, varie ou tombe, c'est l'image même du monde qui change ou qui se transforme.

Notes de Psychologie II

(Extraits de quelques paragraphes)

Nous observons que le mental se déplace à chaque instant d'un objet à un autre ; nous remarquons également qu'il est très difficile de maintenir une idée, une pensée, sans que s'infiltrerent des éléments qui leur sont étrangers, c'est-à-dire d'autres images, d'autres idées, d'autres pensées. Nous appelons ces contenus erratiques de conscience des "rêveries". Ces rêveries, ou divagations, dépendent des pressions des autres niveaux, mais aussi de stimuli externes tels que les bruits, les odeurs, les formes, les couleurs, etc., et de stimuli corporels tels que la tension, la chaleur, la faim, la soif, l'inconfort, etc. Tous ces stimuli internes et externes, ainsi que toutes ces pressions qui agissent dans les autres niveaux, se manifestent en formant des images et en faisant pression sur le niveau de veille. Les rêveries sont instables et changeantes et constituent des empêchements au travail de l'attention.

.....

Parfois, en captant certaines odeurs par le sens olfactif, la mémoire évoque des situations visuelles complètes. Le sens olfactif est-il lié à ces situations visuelles ? Il est évident que les sens sont liés les uns aux autres. Notons aussi que lorsqu'un organe sensoriel devient actif, les autres baissent leur niveau d'activité. Quand tous les organes sensoriels sont bombardés d'informations, il devient difficile de les enregistrer. En revanche, lorsque l'attention se porte sur un sens (nous verrons par la suite ce qu'est "l'attention"), les autres sens ont tendance à s'atténuer. En quelque sorte, c'est un peu comme si tous les sens "balayaient", en recherche, et se manifestaient bruyamment pour alerter le moi. Dès lors, quand un signal parvient à un sens, tous les autres s'apaisent. Même lorsqu'ils ne perçoivent aucune donnée externe, les sens sont en mouvement et bruyants, donnant de l'information sur eux-mêmes. Il y a un bruit de fond qui diminue à mesure que les sens se spécialisent dans un champ particulier de perception.

Et que fait la mémoire ? Elle prend des informations auprès des sens, ainsi que des informations sur les opérations de cet appareil de registres.

.....

Il y a deux caractéristiques importantes dans la structuration faite par la conscience selon le niveau de travail qui opère : l'ordonnancement des temps d'une part, la variation de la réversibilité d'autre part.

L'efficacité des mécanismes de réversibilité et de mise en ordre des objets dans les temps de la conscience sont des caractéristiques clairement liées au niveau de veille. L'attention est une autre sorte de mécanisme, une autre fonction de la conscience ; elle est une attitude de la conscience permettant d'observer les phénomènes internes et externes. Lorsqu'un stimulus dépasse le seuil, il éveille l'intérêt de la conscience et reste alors dans une zone centrale vers

laquelle se dirige l'attention. C'est-à-dire que l'attention fonctionne par intérêts ou selon ce qui, d'une manière ou d'une autre, impressionne la conscience.

Illustrons à travers un exemple : un stimulus surgit et dépasse le seuil. N'ayant rien d'autre à traiter, mon attention se dirige vers le stimulus qui la sollicite. L'attention est toujours guidée par les intérêts, intérêts qui sont des registres. Mais l'objet peut également rester dans une zone centrale et c'est lui, dans ce cas, que je prends entièrement en considération. Si je considère pleinement cet objet, les objets qui l'entourent perdent de leur intérêt ; mon attention encercle l'objet dans un premier temps et élargit son champ à d'autres objets dans un deuxième temps seulement. Nous appelons "champ de présence" l'attention dirigée vers un objet. Le champ de présence est constitué de tout ce qui apparaît à la conscience de manière souveraine. Et tout ce qui n'apparaît pas strictement lié à l'objet va se diluer dans mon attention, un peu comme si je me désintéressais des autres choses qui l'entourent. Ce désintérêt objectal graduel, nous le considérons comme appartenant au "champ de coprésence". Mais cette "coprésence" agit et accompagne la présence de l'objet central. Ne confondons pas les champs de présence et de coprésence avec la représentation archaïque d'un "focus attentionnel" qui, croyait-on, faisait ressortir l'objet auquel on faisait attention et qui effaçait graduellement les autres objets, ces derniers devenant inactifs.

Les champs de coprésence, bien qu'ils apparaissent au sens strict comme des phénomènes du mécanisme de conscience, sont en rapport avec la mémoire. Prenons un exemple : dans un premier temps, j'observe un objet entouré d'autres objets. L'objet qui m'occupe est toutefois réellement le plus important, même si les autres objets existent aussi. Cette observation est liée à l'attention ainsi qu'à la perception. Si j'évoque l'objet central observé précédemment, il entrera dans mon champ de présence ; je peux cependant également évoquer et placer dans mon champ de présence les autres objets qui étaient secondaires au moment de la perception. Je peux ainsi déplacer, lors de l'évocation, mon champ de présence vers le champ de coprésences. Ce qui était secondaire peut donc devenir primaire lors de l'évocation. Je peux réaliser tout cela car il y a, de toute façon, un registre de l'objet présent et des objets coprésents.

.....

Comme nous l'avons dit très simplement, lorsque l'attention travaille, certains objets apparaissent comme étant centraux et d'autres objets apparaissent à la périphérie, en coprésence. Ces présence et coprésence attentionnelles existent tant avec les objets externes qu'avec les objets internes.

En faisant attention à un objet, un aspect évident de cet objet est présent, alors que ce qui n'est pas évident opère de façon coprésente. L'objet que je vois est présent seulement dans ce que je parviens à percevoir de lui, le reste demeurant "caché". Mais ce qui est caché agit de manière coprésente. Par exemple, je n'imagine pas que c'est seulement une ligne que j'ai devant moi ou seulement un plan ou deux plans que je perçois simplement. Je me rends compte qu'il s'agit d'un corps. Tout cela travaille de manière coprésente et représente plus que la perception que j'en ai. Chaque fois que je perçois un objet, je perçois l'objet plus ce qui l'accompagne. C'est ce que fait la conscience, sur la perception. Je perçois sans cesse et je structure plus que je ne

perçois (parfois je le fais bien et parfois pas si bien). Le fait d'inférer d'un objet plus que ce que l'on peut en percevoir est caractéristique de la conscience. La conscience travaille avec plus que ce dont elle a besoin, allant au-delà de l'objet observé. Le même phénomène s'expérimente dans les différents niveaux de conscience.

Nous avons déjà abordé les registres des tensions dans le simple fait de prêter attention. Vous connaissez bien ces registres. Vous pouvez être attentifs avec ou sans tension. Il y a une différence. Vous pouvez parfois relâcher cette tension et être attentifs. Il est habituel de croire que lorsqu'on relâche la tension pour faire attention, on se désintéresse du thème, il n'en est pas ainsi. Cependant vous avez associé depuis longtemps, une certaine tension musculaire avec le fait de faire attention, et de croire que vous faites attention lorsque vous êtes tendus. Mais l'attention n'a rien à voir avec cela.

Notes de Psychologie III

4. Réversibilité et phénomènes altérés de conscience

Dans ce schéma que nous allons décrire à nouveau, l'appareil de conscience travaille avec des mécanismes de réversibilité. Ainsi, de la même manière que je perçois un son mécaniquement, involontairement, je peux aussi diriger l'attention sur la source de ce stimulus. Dans ce cas, ma conscience tend à orienter son activité vers la source sensorielle. Percevoir et apercevoir sont deux choses distinctes. Apercevoir équivaut à l'attention plus la perception. Nous faisons la différence entre le fait de mémoriser (mémoriser quelque chose qui part de ma mémoire et traverse mon mental, la conscience réceptionnant alors passivement la donnée) et le fait de se remémorer (ma conscience va à la source de la mémoire en travaillant avec des procédés singuliers de sélection et d'élimination). Par conséquent, la conscience dispose de mécanismes de réversibilité qui travaillent en accord avec l'état de lucidité dans lequel la conscience se trouve à ce moment-là. Nous savons que plus le niveau baisse, plus il est difficile d'aller volontairement à la source des stimuli. Les impulsions et les souvenirs s'imposent et contrôlent la conscience avec une grande force suggestive, la conscience, sans défense, se limitant à recevoir les impulsions. Le niveau de conscience baissant, la critique diminue, l'autocritique diminue, la réversibilité diminue avec toutes ses conséquences. C'est ce qui se produit non seulement dans les chutes du niveau de conscience, mais aussi dans les états altérés de conscience. Bien évidemment, nous ne confondons pas les niveaux avec les états : nous pouvons être dans un niveau de conscience de veille et être dans un état passif, un état attentif ou un état altéré, etc. Chaque niveau de conscience admet plusieurs états. Dans le niveau de sommeil paradoxal, les états de sommeil tranquille, de sommeil altéré et de sommeil somnambulique sont différents. La réversibilité peut aussi chuter dans certains des appareils de conscience du fait des états altérés, et non pas forcément parce que la conscience a baissé de niveau.

Annexes - Matériels complémentaires suggérés mais non inclus

2000. Apport sur l'attention de Raúl Santos

2009. Manuel de formation personnelle pour les membres du Mouvement Humaniste

Séminaire N° 1 sur les pratiques attentionnelles

Annexe 1 : Conclusion sur l'attention

Annexe 2 : L'attention

Séminaire N° 2 sur les pratiques attentionnelles

Annexe 1 : Apport sur l'attention

2014. L'attention et la spiritualité de Fernando A. García. Centre d'Etude.

Parcs d'Etude et de Réflexion Punta de Vacas, 10/2014

2014. Attention, Notes d'un échange entre Enrique Nassar et Eduardo Gozalo

2014. Karen Rohn. Commentaires au Message de Silo. Expérience personnelle en relation avec

l'action valable, 08/04/2014

2016. Echange avec Eduardo Gozalo autour de ses commentaires au Message de Silo, Salinha Butantã, São Paulo, 9/11/2016

Sommaire

1969. Conférence Buenos Aires août 1969 (Silo et la libération).....	3
1972. Siloïsme.....	8
1972. Première conférence Méditation transcendantale B. Aires, 16-08-72.....	9
1972. Deuxième conférence Méditation transcendantale B. Aires, 17-8-72	10
1972. Troisième conférence Méditation transcendantale B. Aires, 18-08-72	13
1972. Quatrième conférence Méditation transcendantale B. Aires, 19-08-72.....	17
1973. Communication d'Ecole.....	18
1974. Drummond, Transcription des explications données par Silo lors du séminaire sur Méditation Transcendantale, Mendoza 03-74	18
1974. La connaissance de soi et l'évolution de soi-même.....	19
1974. Conférence sur la religion intérieure	20
1974. Causerie sur la Pancarte, Centre d'Etudes de Córdoba	25
1975. Qu'est-ce que la religion intérieure ?	29
1975. Causerie à propos du travail interne, Paris	29
1975. Causerie sur la religion intérieure, Philippines	30
1975. Conférence à Londres, 15-05-75.....	33
1975. Causerie de Caracas.....	33
1975. Conférence de Corfou sur le transfert.....	34
1975. Causerie sur les transferts, la conscience émotionnée, la conscience séparée et le centre de gravité. 11-08-75	37
1975. Transformation des impulsions, Corfou 05-09-75	38
1976. Canarie - Jour 4.....	40
1976. Canarie - Jour 6.....	40
1976. Canarie - Jour 7	41
1976. Canarie - Jour 8.....	41
1976. Canarie - Jour 14.....	44
1976. Canarie - Jour 15.....	45
1980. Commentaires sur la méditation, le silence et le guide, Bombay	46
1980. Causerie de Silo sur le sens de la vie, Brésil.....	51

1986. Réunion d'appui, Buenos Aires 15-12-86	52
1989. Le néolibéralisme et la révolution technologique, 10-08-89	52
1989. Commentaires lors de la retraite de Mar del Plata, du 17 au 22-89	53
1989. Apport sur l'attention, Mendoza 09-89	57
1989. A Propos de l'attention, Potrerillos, 10-09-89	64
1989. Notes Causerie de Mario avec les délégués d'équipe du Conseil Kappa au centre de travail. Candeleda, 07-11-89	66
1989. Questions et réponses des membres du Conseil Lambda à Mario sur les thèmes de travail interne	67
1990 : Post-Réunion Phénix. Thèmes divers, Paris 30-06-90	70
1991. Retraite de Farellones. Première partie	71
1991. Retraite de Farellones. Deuxième partie	72
1991. Notes Fenix - Retraite Farellones 10, 11, 12 janvier 91	75
1991. Retraite Farellones II	78
1991. Retraite du Conseil Persée, Mexique 06-91	97
1991. Transcription de la causerie de Mario sur l'attention, Mexico 05-07-91	98
1994. Causerie informelle avec le coordinateur. Schéma général du moment, Mendoza 13-08-94	100
1995. Causerie de Negro avec l'un des nôtres, 16-09-95	100
1995. Notes d'une causerie sur des thèmes de travail personnel - jour 3, Mendoza 29-09-95	101
1995. Dialogue de Negro avec Jaime Montero, 06-07-95	101
1997. Conversation d'Eva Broner avec Mario, 13-03-97	102
2000. Drummond IV	106
2000. Causerie de Negro, Buenos Aires 07-2000	107
2003. Quelques concepts de Silo, Mendoza, 24-06-2003	108
2006. Réunion d'Ecole 25-01-06	108
2006. Conférence Psychologie IV - Parque La Reja, Buenos Aires 17-05-06.....	108
2006. Conférence Silo - Salon du livre de Rosario. Notes de psychologie. Edition Eurica, 31-08-06.....	110
2008. Conversation informelle avec Negro Mendoza, 15-01-08	112
2009. Notes d'une réunion informelle d'Ecole, 10-04-09	112

Livre Le Paysage Humain, Silo	113
Notes de Psychologie I.....	113
Notes de Psychologie II	115
Notes de Psychologie III.....	117
Annexes - Matériels complémentaires suggérés mais non inclus.....	118

Silo, recompilation sur l'attention
 Version 6 janvier 2017
 Andrés K. / andreskoryzma@gmail.com
 Parcs d'Etude et de Réflexion Punta de Vacas