

## La Troisième Attention (\*)

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Il est des lieux et des personnes qui nous ouvrent au monde sensible, à l'univers immense de l'irrationnel, à la beauté de l'inattendu déposé en offrande à notre étonnement.

Chacun d'entre nous, peut être confronté un jour à l'irruption d'un cataclysme intime qui remet en question ses croyances les plus établies ou découvrir progressivement la nécessité d'un dépassement de son histoire personnelle et surtout de l'évidence d'un lâcher-prise sur les conditionnements subtils ou violents qui habitent son corps, son esprit et sa façon d'être au monde.

Chacun de nous, qu'il s'éveille ou non pour la première fois à cette expérience, qu'il s'ouvre ou résiste, qu'il devienne attentif ou reste aveugle aux signes subtils de l'invisible, aux vibrations d'une énergie, à l'infime présence du divin ou subisse encore le poids d'un conditionnement trop rationnel ou trop logique, peut conscientiser au travers d'une crise, d'une rencontre, d'un amour naissant, voire d'un accident ou d'une maladie, des besoins nouveaux souvent dérangeants mais toujours stimulants pour construire sa vie sur de nouvelles bases.

- Besoin de dépasser l'engrenage des répétitions,
- Besoin de sortir de l'enfermement en des croyances erronées ou trop réductrices,
- Besoin de traverser ses peurs pour rencontrer ses désirs,
- Besoin d'aller au-delà de conduites et d'habitudes de vie dans lesquelles il pressent plus ou moins clairement qu'il ne peut se confronter ou vivifier qu'une partie de lui-même, une toute petite partie de lui-même.

Chacun peut entendre qu'il ne suffit plus de bâillonner sa souffrance, de se consolider ou de s'endurcir face aux autres par des conduites défensives ou agressives, de se défendre ou de s'armer contre sa vulnérabilité, de s'anesthésier ou de fuir ; mais d'entreprendre un retour sur soi, de développer une écoute nouvelle à partir d'une démarche de changement ou de développement personnel. En acceptant ainsi de reconnaître, d'écouter et de tenter sinon de guérir, du moins de donner un sens aux blessures de son histoire.

L'ensemble des systèmes relationnels qui ont traversé les générations depuis des millénaires, (*et cela quel que soit le système politique dominant ou l'influence culturelle présente*) dans lesquelles nous avons grandi, que nous cautionnons, perpétons et transmettons quasi spontanément à nos enfants, représente en fait un engrenage pervers, répétitif, fondamentalement pernicieux et contrariant pour l'épanouissement de la personne.

Si l'ensemble des systèmes relationnels construits par l'intelligence humaine a permis la survie de l'homme sur une planète à la fois merveilleuse et hostile, généreuse et violente, ils n'ont en rien favorisé la croissance, la créativité, l'accès à ses véritables potentialités.

C'est un système qui favorise le morcellement de l'être, qui maintient un aveuglement dans la recherche de son unité, édifie des barrages à l'éclosion de sa divinité et des montagnes de résistance à la convivialité, à une mise en commun, en réciprocité des ressources les plus merveilleuses de chacun.

Si un des sens de l'existence est de produire de la vie, chacun d'entre nous est porteur de cette promesse. C'est l'enjeu fondamental, je le crois dans l'existence de chacun, d'agrandir, d'enrichir la parcelle de vie dont il est porteur. C'est le sens profond et signifiant de notre passage sur terre appelé : une existence.

Agrandir la vie, c'est être susceptible de produire (*oui produire !*) plus d'amour et d'énergie.

(\*) Je complète ainsi un terme inventé par Carlos Castaneda, qui a parlé de seconde attention, comme d'un accès à une nouvelle conscience pour s'éveiller aux capacités oubliées de l'homme et de l'esprit. La troisième attention sera celle qui nous permettra d'accéder à un accord et peut-être à une unité avec l'énergie cosmique.

Pour devenir des êtres réels, des êtres d'amour par la découverte de son propre pouvoir de transformation sur soi et sur son entourage. Un des pouvoirs le plus extraordinaire que nous possédons est celui de nous transformer et de muter pour nous relier ainsi aux multiples possibles de nos potentialités.

C'est donc un travail de reliance, de réconciliation et d'unification qu'il nous appartient de faire.

Un travail pour nous relier au lien privilégié avec la terre et ses forces vives, pour renouer avec le divin qui est en chacun, pour prolonger les vibrations de la vie, pour s'ouvrir à l'intimité d'une conscience qui nous permette de ne plus nous laisser abuser par les apparences ou les tentations d'une vie asservie à la consommation.

Un travail pour nous réconcilier avec notre propre histoire et notre passé, pour lâcher prise sur le ressentiment et les rancœurs.

Un travail pour nous unifier et accéder aux meilleurs de nos possibles.

Les moyens, les chemins en sont multiples, qu'ils soient étroits ou labyrinthiques, largement ouverts ou séduisants, ils restent pour l'essentiel à les parcourir avec ténacité, cohérence et courage.

C'est le travail de chacun. Le travail d'une vie.

La troisième attention sera une attentivité particulière à cette parcelle de nous même qui nous rappelle en permanence.

- Que tout est langage.
  - Que ce qui ne peut se dire avec des mots va se crier avec les multiples langages du corps.
  - Que nous avons pour nous dire et ne pas nous dire, une infinitude de moyens, avec lesquels s'égarer ou nous rassembler.
  - Qu'on ne peut pas ne pas communiquer, et la communication relationnelle est une des ascèses les plus vivifiantes qui nous est proposée à l'aube du XXI<sup>ème</sup> siècle.
  - Que nous pouvons ainsi développer une meilleure écoute en nous, et autour de nous, des Correspondances Imprévisibles de la Réalité avec notre Intention Profonde, que j'ai appelé en m'appuyant sur une réflexion de la psychologue Maryse Legrand, C.I.R.I.P.
- La troisième attention peut s'ouvrir en chacun par l'écoute plus ardente de ces correspondances imprévisibles.

C'est un phénomène banal, dans le sens de courant, d'habituel, même s'il apparaît comme rare.

C'est un phénomène commun, c'est-à-dire vraisemblablement plus fréquent, plus présent et possiblement actif dans notre vie, que ce que nous pouvons bien en percevoir, pris trop souvent dans l'urgence de l'instant ou la fuite du présent.

Ce phénomène concerne semble-t-il chacun, même si certains paraissent plus éveillés, plus conscients pour le sentir et l'accueillir. Il procéderait en quelque sorte, c'est une métaphore, de l'activité d'une antenne du cerveau droit lancée vers l'univers, tel un radar relationnel en perpétuel mouvement d'attentivité, pour capter l'intime des pulsations de la vie, pour nous permettre d'accéder aux informations nécessaires non seulement à la compréhension de notre existence mais au sens subtil et à l'unité du divin dont nous sommes partie prenante... à part entière.

Le CIRIP, qui ressemble beaucoup à ce que Jung nommait synchronicité, ou que James Redfield plus récemment, décrivait comme les coïncidences inattendues ou inespérées, il serait la rencontre adéquate, la correspondance imprévisible et juste d'une réalité jusque là invisible avec, au delà de nos attentes, notre intention profonde, le sens de notre vie.

Mon interrogation porte sur le sens de l'imprévisibilité dans cette correspondance, qui apparaît à un moment donné dans notre vie pour en révéler la profondeur, la consistance, l'infini. Tout cela au travers d'un accord, d'une bienveillance ou d'une générosité qui surgissent parfois entre une attente et une réponse de la vie, entre un oubli et un souvenir, entre un désir et un cadeau de l'existence... quand nous sommes suffisamment ouverts, libres et disponibles pour percevoir, accueillir ou saisir et intégrer ces signes à notre expérience, pour l'enranger et le dynamiser dans notre présent.

Notre intention profonde, si elle est profonde dans le sens de grave, d'intense, d'authentique, si elle concerne l'essentiel, nous envoie, sans doute, des signaux, des stimulations puissantes et considérables par leur densité ou leur pouvoir d'éveil.

Notre réceptivité et notre attention sont certainement à l'œuvre pour, reconnaître, identifier, discerner et capter au vol, la pensée, l'image, le bruit, la parole ou le clin d'œil porteur de correspondances parmi la foultitude des signes qui s'agitent autour de nous et qui nous distraient trop souvent de notre quête.

C'est souvent par la médiation d'une attitude de lâcher-prise, de vacuité vigilante ou d'énergétisation centrifuge (*ournée vers autrui*) que nous recevons, captions l'élément, le signe, le message qui va nous donner ce sentiment d'une correspondance avec des désirs, des pensées ou des aspirations jusqu'alors secrètes et silencieuses.

Quand le lâcher-prise n'est pas une perte de limites, ni un effondrement, mais bien une ouverture. Quand l'état de vacuité n'est pas un vide troué de manques et que l'investissement d'autrui est véritablement désintéressé, alors nous pouvons connaître ces sensations étonnantes, de nous sentir rejoins, comblés et réunifiés par ces mises en correspondances qui nous semblent miraculeuses.

Il n'y a pas véritablement d'apprentissage à tout cela, sinon de s'exercer à rester centré et ouvert, ancré et souple, vigilant et disponible aux étonnements, à l'inattendu ou à l'inespéré et aux émerveillements de la vie.

Jacques Salomé est l'auteur de...

**"En amour l'avenir vient de loin"** - Ed. Albin Michel

**"Les mémoires de l'oubli"** (co-auteur Sylvie Galland) - Ed. Jouvence

**"L'enfant Bouddha"** - Ed. Albin Michel