



L'ATTENTION, « **Jing** » – (Bouddhisme Chan et Taoïsme)

L'attention « *Jing* », et particulièrement la division de l'attention, est un principe important mis au jour par la tradition. Alors que la concentration converge, l'attention diverge, il est ainsi possible de percevoir « en grande largeur » sans jamais fixer le « *yi* » (*voir plus bas*).

La concentration est la vision centralisée (« *si vous avez bien compris les deux pages de la concentration* »). L'attention (*Jing*), elle est la vision périphérique !!

L'une est maîtrise l'autre est dessaisissement. On peut affirmer qu'il s'agit au contraire, d'épouser la nature du « *yi* » ! C'est clairement Taoïste. Aller dans le sens de la nature...

« **Yi** » : *yi* est donné pour idée, pensée, intention, dessein, visée, sentiment, envie, penser à, sens, signification, ambiance, nuance, coloration. Mais aussi : préconception, le plus léger des mouvements du mental dans l'éveil de l'intérêt ou de la cessation de cet intérêt, ébauche d'une pensée, première image qui se présente à l'esprit. On lui adjoint à l'occasion le sens d'attention, de conscience.

« **Jing** » : être diligent, attentif à, cultiver respectueusement la vertu, gravité du maintien, craindre, révéler, respect gardé dans le cœur, honnêteté de celui qui reconnaît en lui la loi naturelle ou voie du ciel et en cultive le respect, offrir un présent en guise de respect, avertir, mettre en garde !

C'est bien l'esprit Chinois Taoïste qui a mis sa touche dans l'affaire !

« L'esprit a un fonctionnement Yin et un fonctionnement Yang » :

- Le côté yang serait l'attitude concentrative, volontaire, externe qui réduit le champ perceptif, elle se resserre sur un support fixe.
- Le côté yin serait donc l'attention diffuse, large, réceptive, celle qui reçoit, accueille, l'esprit ouvert perceptif, mobile et centré en même temps, à l'écoute de nombreuses perceptions sans perte du « *zhong* : le centre » !

Après une focalisation nécessaire, on vient progressivement à un ré élargissement de conscience. On débouche ensuite sur une autre qualité d'être où il n'y a pas plus d'espace intérieur, le temps psychologique s'est transformé, ralenti... Un désinvestissement super efficace !