

La méditation,
pratique de
l'Autosympathie



Florian Robinson JOURNOT

La méditation, pratique de l'Autosympathie.

En bref . _____ 3.

La pratique directe de soi-même, et l'autosympathie. _____ 5.

I. Principes _____ 10.

II. Méthode _____ 15.

Morale 15 Conscience 19 Volonté 29

III. Pratique _____ 33

ANNEXES : _____ 44.

- L'enseignement présenté ici ne se rattache pas aux traditions d'enseignement de méditation : c'est un regard autonome, qui renouvelle l'approche de la pratique de méditation sans contredire l'essentiel des enseignements connus.
- La méditation est une pratique simple, mais la définir et la comprendre est difficile. Tout comme la relation à soi-même, qui organise la vie, est personnelle et invisible, mais pourtant aussi universelle, impersonnelle et omniprésente. Dans la vie courante cette relation s'exprime à travers tout ce qu'on nomme conscience, pensée, sensation, geste, engagement, intentions, attitude, comportement et relation aux autres. Mais cette relation à soi-même est une expérience plus vaste que ce qu'on connaît, fondamentale en biologie, en physique et dans toute expérience de l'être.
- Alors, c'est aussi dans des situations non-ordinaires, de pleine disponibilité à soi, que cette relation à soi-même peut évoluer. Ouvert et immobile, écouter et sentir l'expérience du présent, nous faire ainsi grandir.
- Nous découvrons et développons par la méditation ce qui n'est pas une action, une technique ou un art : le Potentiel dont on dispose à chaque instant, et génère toutes nos aptitudes au cours de la vie.
- La notion-clef qui est introduite ici est l'Autosympathie : « Ce qui s'accorde, de soi-même ». C'est à la fois le résultat et le moyen, l'attitude développée par la méditation. C'est le principe de nombreux phénomènes biophysiques. Ils peuvent être analysés et compris de façon scientifique, (autorégulation, décharge, cohérence, synchronisation, etc.), mais en définitive sont la simple expression naturelle du mouvement de la vie.
- L'Autosympathie est liée à tous les processus de régénération et transformation. Ils se comprennent au niveau universel et spirituel, et se vivent dans la dimension organique, biologique. Tout comme les adaptations et changements, aux niveaux affectif et émotionnel, ou dans la sphère mentale et imaginaire, sont par nature autosympathiques.
- Le lien entre tous ces processus est qu'ils sont efficaces, organiques et physiques, même sans notre volonté. Ils peuvent être parfois conscients et perceptibles. Leur résultat est la cohérence et l'unité qui soutient la vie, en accordant ensemble les diverses tendances et flux, à tous les niveaux. Ils ne dépendent pas directement d'un savoir, d'un effort ou d'une action volontaire, mais se manifestent dans certaines conditions qui les laissent se produire sans blocage.
- Les deux conditions essentielles sont : la SENSATION de soi-même (sous toute ses formes) et l'ACCUEIL de ce qui se présente (quoi qu'il arrive). C'est la base de la reconnaissance directe de soi, sans jugement ni attente, où se manifeste l'intelligence interne de la relation

autosympathique.

- Participer à l'autosympathie n'est pas une action, ni une identification à un acteur... La volonté, les ressentis, les émotions et attitudes envers soi peuvent être vécus, sans identification et mobilisation de soi : ce sont des états qui se laissent percevoir, accompagner sans être soutenus, juste dans l'ACCUEIL. Revenir à la SENSATION physique laisse tranquillement se faire l'autosympathie malgré l'activité incessante des processus mentaux. Ne pas être dans une attente spécifique, et recevoir ce qui vient avec bienveillance, conduit à découvrir les phénomènes d'autosympathie, en créant un climat de détente.
- Il est nécessaire de passer par l'enseignement de la méditation non-mobilité (assise) pour faire profondément l'expérience de ces processus vivants qui se manifestent quand on ne se « mobilise » pas. Les situations en action, avec accueil et sensations, prolongent cette pratique de base.
- L'autosympathie se montre toujours dans l'expérience. Ses qualités sont d'être : Intime, directe, universelle, qui ne dépend pas d'une façon de penser ou d'un enseignement. Elle ne s'apprend pas ailleurs qu'en pratique et de façon personnelle. Il y a toujours des effets immédiats, même s'ils ne sont compris qu'ensuite. C'est l'expérience de connaissances plus étendues et efficaces que le savoir. Ce n'est pas une compréhension mentale ou intellectuelle qui peut la transmettre. Par cette expérience le potentiel profond de soi se manifeste dans la vie, tel que nous sommes déjà. Un élan vers le partage se produit, néanmoins chacun ne peut connaître cela que par lui-même.
- L'autosympathie n'est pas liée à un comportement ou technique particulière, c'est une disposition naturelle liée à la sensation directe de tout ce qui se produit, et l'accueil de soi, à tout instant. Se Reconnaître Là, sans évaluer ou juger notre propre état, permet d'affiner les sensations sans poser des barrières à l'intérieur de soi, sans ajouter de tension.
- Dans la pratique de méditation, la Sensation et l'Accueil du présent donnent l'occasion à toutes les ressources déjà là, de se manifester. Là, se trouve notre faculté à évoluer, dans la relation à soi-même et aux autres, à tout ce qui vit sur tous les plans...

La méditation, pratique de l'Autosympathie.

De plus en plus d'enseignements et d'études sur la méditation apparaissent, des débats et des recherches. Ce qui est reconnu de tous c'est que cette pratique ne prend vraiment de sens qu'en pratiquant. Et les explications et informations sont limitées : c'est la pratique qui vous enseigne ce qu'elle est, en quelque sorte... spécialement pour vous.

Vous trouverez ici une approche renouvelée, qui donne l'occasion de comprendre simplement les principes et la méthode, même pour une pratique très approfondie. Pour l'autosympathie, les croyances et motivations préalables n'ont pas d'importance.

Un accès direct et approfondi se trouve ici, à qui ne connaît pas les traditions d'enseignement de la méditation. Cette reformulation est conforme à l'expérience universelle qu'elles invitent à faire, selon leurs méthodes. Et, pour qui a déjà un savoir quand à ces traditions (Bouddhiste, Védique, Chrétienne, etc.), un angle de vue nouveau est proposé, confirmant que la pratique véritable est accessible à toute pensée, et peut être décrite de multiples manières. L'essentiel est simple et vital, mais caché parmi des formes culturelles. Ainsi, nous ne prétendons là que faciliter son approche, selon la culture de notre temps.

La méditation comme la vie elle-même, est un processus illimité dans ses interprétations, et reste pourtant simple à connaître : en pratique...

La pratique directe de soi-même, et l'autosympathie.

La «méditation» ? Un retrait de la vie, pour les mystiques qui

fuient le monde ? Tant qu'on n'a pas pratiqué, cette image peut voiler l'expérience véritable qu'on y fait. Cela correspond plutôt à une attitude, une ouverture de la relation à soi-même, qui peut s'exercer partout et en toute circonstance : et qui n'a rien d'un retrait... Mais il est pourtant presque impossible de découvrir cela, dans le mode de vie «habituel», qui semble être l'inverse de la méditation.

Les techniques variées en mouvement, peuvent plus facilement être comprises : Pour la détente, se dépenser, exercer sa concentration dans l'action, dans des situations. Mais il y a une grande découverte à faire en cessant toute mobilisation, tout effort, et toute intention. Si les pratiques en mouvement prolongent ou remplacent la méditation dans la vie, on ne peut pourtant pas y faire l'expérience complète de l'autosympathie. La pratique **immobile et directe de soi** est un apprentissage incontournable pour connaître le potentiel véritable de la pratique : connaître et développer la relation à soi-même, par l'écoute.

Tous nos gestes et pensées, sont fondés sur le degré d'écoute que nous avons développés. La méditation n'apparaît alors plus comme un exercice, outil ou technique : c'est la reconnaissance complète de ce que nous vivons et faisons vivre : ce que nous sommes. Notre niveau d'écoute intérieur, qui est celui du corps et par là même relié à tout de façon directe, est la base de toutes nos libertés d'action. La méditation n'est pas une manière particulière de vivre, mais une «connaissance vive» qui peut accompagner toute les manière de vivre, spontanément en pleine conscience, lorsque les conditions y sont présentes.

Cette reconnaissance profonde de soi par soi, implicite et intime, sans langage ni interprétation, on l'appelle ici **l'Autosympathie**, c'est à la fois le moyen et le but de la pratique de méditation.

Les processus naturels d'autosympathie, sont directement associés à l'écoute corporelle, à différents niveaux, parfois antérieurs aux représentations conscientes. L'intelligence interne, bio-psycho-physique, se manifeste ainsi dans tous les aspect de notre vie, lorsque cette relation à soi-même est ouverte et bien vivante.

L'Autosympathie ne dépend pas d'un «vouloir», ni d'un «savoir». Sans qualification, sans information, elle est «vive» parce qu'elle ne prépare pas et n'attend pas : c'est un processus de l'immédiat. Ce n'est pas lié à une image de soi, une façon de se voir, de se présenter. Nos idées ne décident de rien dans ce processus naturel. C'est l'attitude essentielle de la vie tournée vers la vie, qui laisse advenir naturellement la manifestation de ce qu'on est véritablement. S'il y a des visions et des pensées, elle ne dirigent plus et ne sont pas supérieures.

Certaines traditions évoquent le Soi impersonnel, la condition d'Eveillé, la nature spirituelle, etc. Il a déjà été dit : Amour, du prochain, tout comme de soi-même. Ces formules sont liées à des systèmes de pensée et à leurs codes, à des orientations collectives. Plus simplement nous nous contenterons ici de décrire ces contenus de manière « biophysique », à l'écart des enseignements religieux et spirituels... La proximité essentielle se trouve parfois dans la «dés-idéalisation», un contact simple avec les choses à notre niveau.

Autosympathie, ce néologisme intervient aujourd'hui. Tentons d'expliquer le mot, pour comprendre ce que c'est sans confusion au niveau des signes, avant d'y rattacher nos expériences.

La formulation trouve une source dans les grands penseurs de l'universel, les grecs :

AUTO : (auto-) Même, De soi-même. Qui s'applique à soi-même, actionné par ses propres moyens sans intervention extérieure. - Ici cette « intériorité » n'est pas définie : pour certains c'est soi, le corps, esprit, âme, vie, univers... « Auto » peut se comprendre à des niveaux variés.

SYM-PATHIE : (syn-) ensemble, (pathos, pascho) passion, affection. On se trouve à proximité des sens suivants : accord, accueil, affinité, alliance, amitié, attachement, attirance, attraction, attrait, bienveillance, compassion, compréhension, écho, estime, fraternité, harmonie, inclination, intérêt, sensibilité, tendresse, union, unisson...

On constate que les grecs avaient une compréhension de l'affinité assez large... et cosmique. (Les atomes crochus...) L'affect y est quelque chose de très simple, matériellement inscrit dans la structure de l'univers, comme le magnétisme des aimants. Un principe profond de vitalité et de relation intime est conçu à la base de toute chose physique et vivante, avant même d'être moral, humain, subjectif, etc..

L'autosympathie peut être alors comprise tantôt par résonance entre une chose et une autre, entre soi et l'autre, et aussi entre une chose et elle-même, un sujet et lui-même, dans son intériorité organique ou psychique... Ce terme est intéressant en liant le Soi-Même et l'Ensemble, en permettant de poser la complémentarité de l'Autre et du Même, en dissolvant l'antagonisme du «propre à soi» et de «l'étrange». C'est toujours au fond «de soi-même» qu'on découvre l'accord «avec Ceci», et l'être **ensemble provient d'un être déjà réuni en lui-même**.

C'est aussi dans la relation de sympathie bienveillante qu'on peut vraiment découvrir, accueillir ce qui est «soi-même», car parfois dans la surprise ou la fatigue, nous nous coupons intérieurement. L'alliance interne, l'accueil accordé à nos parties, se fait à contre courant de certains modèles acquis. En pratique, l'autosympathie est donc le levier toujours actif et vivant de la connaissance directe de soi, qui peut s'exercer à tous les niveaux, et devient concrète à travers les autres. Mais surtout elle est efficace pour ouvrir les barrières, et dénouer les blocages.

La **décontraction** des tensions, laisse la place à l'accueil et la confiance, la relation entre soi-même et toute chose se clarifie par cette cohérence et cette souplesse interne.

L'accueil des sensations complète intérieure, génère un espace de reconnaissance de soi-même. Le monde est envisageable de façon plus ouverte, avec simplicité et souplesse, lorsqu'on se sent en sympathie de manière autonome. L'attente et l'effort pour exister s'amenuisent, et ce qui se présente apparaît avec toute sa richesse. Ainsi l'amour est ce que nous devenons naturellement, et non une chose à «faire». Cette disponibilité intérieure est à la fois le support et la direction, le but et le moyen, dans toute pratique vivante.

Le «Je» unique et isolé, qui s'observe et aborde le monde avec distance, est une expérience courante. C'est pourtant une fiction dont

l'envers du décor, certaines tensions et souffrances psycho-organiques, apparaissent avec l'expérience. L'autosympathie consiste ainsi à se tourner vers la sensation et le contact en profondeur, pour vérifier que le la trame entière de la conscience, de la vie, du «Je» universel, possède elle-même l'intelligence et les solutions aux difficultés. L'existence devient facile lorsqu'on cesse de la traiter en problèmes à penser, pour simplement embrasser et accueillir toutes ces occasions de nous y sentir. Là, dedans, parmi les sensations directes de tout ce qui survient, en nous-même et au dehors. En laissant l'autosympathie gérer ce tumulte, nous découvrons cette partie de nous-même qui nous connaît bien mieux que tout ce qui a pu nous être enseigné jusque ici. Et ça se passe dans l'expérience directe.

Dans la méditation, il s'agit de constater en pratique ce qui advient lorsque l'autosympathie se manifeste. Ce qui se passe, dépasse toute imagination, et l'effort ou la volonté de faire sont inutiles. Simplement demeurer dans la Sensation de soi-même, avec une attitude qui laisse venir avec bienveillance, qui accueille sans vouloir imposer quoi que ce soit. Toute action tournée vers «ailleurs», un «ensuite», reste largement inférieure à la véritable méditation qui demeure attentive à ce qui se passe maintenant, ici-même, sans se mouvoir ni attendre. Notre immobilité réceptive laisse survenir un mouvement inédit, et des phénomènes surgissent.

C'est par l'autosympathie amorcée dans notre attitude, qui ne fait rien d'autre qu'offrir l'attention consciente sensorielle directe, et accueillir tout ce qui se produit sans bloquer ni retenir, qu'un processus vivant bien réel se fait jour. On y réalise qu'en «laissant se faire», la vie spontanée et créative parvient à tout ce que l'effort et la volonté peinent souvent à «faire». C'est donc tout à fait différent de l'autosatisfaction, autocomplaisance, où une image de soi est mise «au dehors» et cultivée. **Sentir** ce qui se passe vraiment en soi, et **accueillir** l'inattendu, ne demande aucune évaluation, jugement, intention, positivation ou critique. Aucun modèle de soi-même n'a d'avantage dans la pratique, sinon la gamme complète de ce dont est fait l'expérience sensorielle directe.

I. Principes

L'autosympathie, est à l'œuvre dans des pratiques connues depuis très longtemps, et même bien avant qu'il y ait de la conscience et des pensées, comme dans la vie animale ou humaine . Elle est multiple et couvre des niveaux de compréhension très variés. Ces phénomènes universels ne sont pas étrangers aux diverses traditions, et les techniques et exercices pour le rendre sensible . A proximité de ce principe vital cosmique, on trouve les notions de Dhamma (Loi naturelle), le Tao (la Voie), les qualités Divines, et aussi d'autres notions pratiques conduisant à la « sanctification », la « reliance » ou « l'éveil ». L'autosympathie semble le résultat du cheminement vers la «réalisation de soi», et en même temps le seul moyen d'y cheminer... Elle n'appartient alors ni à une culture, ni à des initiés. C'est l'indication d'une proximité déjà là, prête à vivre, et non un objectif à viser, ni un but à atteindre. Mais sa connaissance ne cesse de pouvoir s'approfondir. C'est en quelque sorte ce qui est souvent oublié dans la «quête» : ce qui nous porte, déjà là, tel que nous sommes, et nous mène à vivre... tout ce qu'on est. En restant attentif aux formulations traditionnelles, il s'agit ici de le comprendre comme un phénomène à sentir par le corps, de manière psychophysique, une forme vivante partout disponible, mais peu «expérimenté» dans la conscience ordinaire. Nous présentons quelques caractères de son expérience, pour la reconnaître parmi d'autres.

L'usage de langages, valeurs et références culturelles, font parfois obstacle à son accès profond, en même temps qu'elles souhaitent le promouvoir. Etant un processus psychophysique, chacun comprend clairement que c'est accessible à tous, nullement réservé à un groupe de croyants, d'adeptes ou de fidèles. Son appellation « autosympathie» n'ajoute et n'enlève rien, et pourra tout à tour permettre de le dévoiler, et le voilera... Ainsi, beaucoup de personnes sans affiliations aucune, depuis les origines, ont découvert et découvrirons l'autosympathie sans

même mettre un mot dessus...

----> C'est une expérience universelle, qui ne dépend pas d'idées.

La première chose à dire de l'autosympathie, c'est qu'il y a beaucoup de façons d'en parler, mais qu'une seule façon de vivre ses manifestations : sentir par soi-même. Les discours seront en général ceux des autres, des traditions et religions, tel auteur pourrait être un autre... Mais la façon de la vivre ne pourra être que la vôtre, en personne. Et ce qui est formulé, aussi proche de l'expérience que possible, n'a jamais vocation à être reçu comme vérité : ce n'est jamais qu'une invitation à vivre soi-même sa propre expérience, au-delà des affaires de signes et de langages. On apprend par les formules, à apprécier la variété des points de vue. Malgré cette indicibilité relative, le vécu concret de l'autosympathie se démarque facilement de tout autre, et de tout ce qu'on en pense.

----> C'est une expérience directe et peu dicible, sans modèle recevable.

En ce sens, l'autosympathie est une **Connaissance**, mais non transmissible sous la forme théorique d'un apprentissage, d'une étude. Seules les formules, les structures pensées peuvent être apprises, et dépendent des temps et des lieux. Le corps qui vit l'autosympathie, détient une connaissance de lui-même, jeune ou vieux, chat ou humain. Les images de *Chemin* et *Voie* ont été souvent utilisées : en parler n'est pas le parcourir. La pratique élémentaire d'un «mouvement de soi-même par soi-même», qui permet notamment de changer son propre point de vue, ses repères identitaires, la posture ou les intentions, n'arrive pas par un autre que soi-même. Mais c'est aussi la forme universelle de l'amour , qui précède toute séparation : le partage mutuel, l'accord, l'unité, le respect et la bienveillance, se trouvent déjà au dedans, pour pouvoir être donnés et reçus. Ce qui se transmet de l'autosympathie, c'est ainsi la seule présence, qui ne s'adresse pas avec des expressions.

----> C'est une expérience de vie intime, l'enseignant est soi-même, autodidacte.

A quelles disciplines semble se rapporter l'autosympathie ?
A l'origine, les **pratiques traditionnelles**, les rites institués de façon

religieuses, les initiations, les méditations, prières, sont d'une manière ou d'une autre destinés à approcher l'autosympathie.

La psychiatrie, la psychothérapie tentent d'établir des liens entre le vécu psychosomatique, et les images, les désirs de «santé», de «mieux-être», d'être «autre». Elles ont reconnu et adopté les pratiques (et pharmacies) de diverses traditions, dans un souci de dénouer les difficultés à un certain niveau, moral et social, par l'intervention extérieure et la projection relationnelle. Les modèles et valeurs de la culture y vont bon train, les croyances sur soi-même sont inscrites dans le processus. Ces actions thérapeutiques partent de problématiques, de réactions à des situations. Mais rappelons alors que les intentions actives d'une personne en cheminement, interfèrent avec **les processus d'autosympathie, qui relèvent du langage intime et informulé de chacun, biophysique et non discursif**. Si ces intentions sont «externalisées» par un intervenant ou un accompagnateur, elles ne pourront plus se synchroniser au rythme interne de la vitalité, et se retrouver en contradiction avec des processus autosympathiques. Parfois précipités, instrumentalisés, ou parfois bloqués, les dénouements spontanés ne sont plus accueillis. Ils peuvent «fuir» devant la volonté des patients ou des praticiens... ou n'être vécus que fictivement lorsque une interprétation s'impose. Il est donc clair qu'on ne peut s'attendre à des choses semblables en méditation et en thérapie. Tout comme la portée et le contenu des expériences vécues dans un cadre socialisé est très différente d'un processus autonome, notre responsabilité existentielle n'est pas la même. Il y a donc complémentarité.

Aussi, il y a une grande variété de pratiques de méditation actives et intentionnelles, enseignées dans des cultures variées. Le point important de toutes ces approches est l'intention d'œuvrer en mouvement vers un modèle, au moyen des pratiques, qui sont alors des **techniques**. Ce n'est donc plus l'occasion de «Découvrir et Vivre Ce qui est Déjà Là». C'est plutôt «Aller vers l'état où..., la réalisation de...». Comprendons cette distinction. Lorsqu'on instrumentalise l'expérience pratique, même avec les meilleures intentions et les meilleurs «résultats» visibles, le cœur de l'autosympathie est inaccessible, même si ses effets réels et son efficacité se manifestent aussi. La plupart de ces pratiques sont précieuses. Elles aident vraiment, parviennent à des résultats excellents, offrent des

qualités d'expérience remarquables. Toutefois, la pleine compréhension de l'autosympathie peut rester absente. Les processus autonomes de l'autosympathie «touchent la cible, sans viser», en toute tranquillité. Par soi-même, la vie connaît aussi des voies inattendues, parfois bien plus pertinentes et exceptionnelles, que nos meilleurs souhaits... Comprendons ce qui se passe. L'expérience de l'effort vers un «mieux», ou un modèle postural ou gestuel, se poursuit à partir des tensions et intentions soutenues... Et au contact du présent, notre structure «doit être» ou «doit faire», déterminant la prise sur ce contact, selon ces tensions et ce modèle. Cette «prise» sur le contact déterminé, devient un obstacle, à autre chose de plus profond qui se manifeste dans cette pratique : les ajustements et restructuration spontanés de notre intériorité. Bien sûr, dans les pratiques «techniques» ou accompagnées, un niveau profond est possible. Certains parviennent à abandonner ces tensions pour vivre le résultat du «sans-effort», où tout survient de soi-même, à l'intérieur et depuis l'intérieur. Le moment venu, chacun peut accéder au cœur de la pratique, et «laisser se faire» plutôt que «vouloir faire». L'autosympathie procède directement à partir de cet accueil sensible : hors de la volonté qui attend quelque chose en particulier, et disponible à des intuitions, images et contacts imprévisibles, non transmissibles.

Les techniques et instrumentalisation des pratiques restent ainsi toujours une étape préparatoire, une intention posée au départ, qui cesse ensuite de poursuivre un résultat. La pratique devient alors l'œuvre même qu'elle «sait» déjà être. Le savoir préconçu, les objectifs et attentes, laissent place à une expérience de connaissance fulgurante, organique et vivante, qui ne doit rien à notre culture et aux apprentissages, et pourtant accessible et évidente.

----> C'est une connaissance efficace non formulée, plus étendue que le «savoir».

Des résultats, non désirés, restent dans le prolongement de l'expérience : l'inattendu, accueilli directement comme une évidence, donne l'occasion de se connaître profondément dans la relation à soi-même. «Il m'arrive ceci ? Sentons et Accueillons.» Ici se repère un caractère de l'autosympathie : l'expérience se métamorphose, elle n'est

pas produite par quelque chose de stable. Quand quelque chose de nouveau advient, les premières réactions manifestées laissent place à d'autres. Développer l'autosympathie va permettre de se découvrir soi-même plus en profondeur, derrière les réactions mécaniques et les idées. Face à cette situation changeante, nous voyons émerger de nouvelles parties de soi, pressenties, oubliées ou paralysées, des attitudes non reconues qui prennent alors du sens... et cette nouvelle connaissance apporte un appui durable pour vivre plus complètement de nombreuses situations à venir. Notre «entièreté» se développe.

----> C'est une expérience qui fait naître et grandir les potentiels de soi-même, développant nos facultés dans les situations réelles.

Souvent la vie nous confronte, nous «décentre», nos propres limites sont encombrantes... Mais en accueillant ces processus, nous reconnaissons simplement notre ignorance. Notre identité n'est jamais acquise. Nous ne détenons pas le savoir de notre vie, mais nous pouvons accompagner ce cheminement de découverte de soi. Alors, nous laissons reposer cet «l'effort de prise» sur ce qui nous arrive, le contrôle des situations vécues perd son importance, devant leur expérience complète, dans toutes nos dimensions. La vraie liberté provient de cette sensation de nous-même, ouvert à l'inconnu, dans l'attitude disponible et accueillante en toute situation, sans privation de soi.

L'autosympathie se propage d'elle-même, à travers le corps vers les couches profondes, comme la réverbération de la lumière ou les vibrations sonores. Cette attitude sans attente, confiante, fait des propositions de façon détendue. Elle se propage naturellement sans s'imposer.

En pratiquant cet accueil constant de soi-même, sans restriction ni jugement, une disponibilité s'ouvre, accueillant tout ce qui arrive, en ayant toute sa place tel qu'on est. Les autres peuvent être alors perçus en confiance tel qu'ils sont, car nous n'avons plus besoin d'y projeter les tensions intérieures que nous savons vivre et laisser évoluer en nous-même par cette confiance. Les contraintes, l'insistance, le rejet ou le déni résolvent finalement leur tensions inutile et leur fixation, dans une meilleure connaissance de soi. La difficulté rencontrée est vécue à sa source, et devient instructive, elle invite au rappel, à des propositions alternatives, à une créativité qui provient d'un lâcher prise confiant.

----> C'est une pratique amenant à vivre les relations en conscience, sans «perte de soi».

II. Méthode

Avant d'entrer dans le détail pratique, nous présentons les contours de la pratique, pour comprendre à la fois l'ampleur et la subtile simplicité de l'autosympathie. En proposant d'éclaircir le point de la **morale**, de la **conscience** et celui de la **volonté**, la plupart des situations et questions d'orientations jusqu'à une pratique approfondie sont abordés.

Morale ?

Dans notre culture la «morale» devient parfois un obstacle relationnel, plutôt qu'un soutien, confondue avec un devoir de «bonne conduite». Cette attitude conditionnée s'apprend par des jugements normatifs (inconvenable, impertinent...), pour une conduite adaptée aux groupes, induite et parfois imposée discrètement. Mais si la conduite visée ne devient pas pleinement comprise ou spontanée, cette attitude «s'oppose à soi», fait conflit, et l'autosympathie y est voilée dans des tensions intérieures.

Lorsqu'on sent un effet de rigidité, en obéissant à une règle qu'on ne peut pas comprendre, s'en remettre à notre spontanéité maladroitement est parfois plus fluide... et compréhensible.

Le jugement et le regard des autres peut parfois conduire notre vie, mais s'y reconnaître et s'y « retrouver » devient difficile. Parfois notre milieu culturel nous porte sous le jugement de soi-même, l'autocritique. Il arrive à certains de se brimer, avec contrôle dans une attitude autorépressive. Ainsi, se reconnaître sans jugement, tel qu'on est avec bienveillance, est plus difficile, dans les culture moderne. Les ambitieuses valeurs et les idéaux, vont créer cet écartement en nous-même, une partie soumettant l'autre à un modèle, sans que l'écoute intérieure soit développée. Les efforts et ajustement sur soi-même, peuvent être naturels et passagers. Avec l'habitude, ils deviennent peu fructueux pour la vie, et néfastes en excès.

Il n'y a pas d'attitudes à la fois valable et permanente. Accorder son regard, sa vie présente à ce qui est ressenti au plus profond, permet de sortir des schémas acquis par la culture. Le contrôle de soi est une auto-domestication peu probante, pour s'ajuster à notre être : l'intelligence et la créativité sont plutôt à découvrir dans l'écoute et l'acceptation. Mais lutter contre des tendances (y compris ce jugement de soi) est vain. Ce qui n'a plus sa place se dissout de soi-même, quand une meilleure chose apparaît d'elle-même. L'effort valable est de rester accueillant dans notre intériorité, à l'écoute des potentiels complets de notre corps, de notre conscience, de notre imaginaire.

Les sillages inscrits en nous par l'évaluation et le jugement, génèrent des structures rigides. L'agrippement des choses nous conditionne envers elles, et produisent des habitudes, des réflexes. Nous sommes pour, nous sommes contre, mais nous pouvons apprendre à être juste là, ceci étant là, à côté. Les attitudes affectives, les sillages réactifs, restreignent le point de vue, et rendent la pensée rigide, dans une dépendance aveugle. Mais la vie a besoin de telles formes pour construire des repères. A un moment, peu prévisible, d'autres manières d'aborder les choses vont survenir, et le démantèlement des structures se produit. Mais nous ne pouvons pas évaluer la valeur de ces structures : simplement les sentir en profondeur, et l'intelligence vivante fera le reste si on laisse se faire les processus autosympathiques, avec confiance et patience.

L'attention sensible autosympathique, peut accompagner chaque situation dans sa totalité, accueillir et laisser partir les attitudes

acquises. C'est une orientation durable, simple et efficace pour vivre en profondeur. Mais il est vain de « vouloir être » dans l'autosympathie, d'imiter des formes d'attitude, ou de prier pour, hors de la sensation de l'expérience vécue. Le conflit intérieur qui survient, peut être ressenti avec sympathie, et en y restant juste attentif, il peut se résoudre... **Se déterminer à un comportement qui serait l'autosympathie, ou croire que l'autosympathie est liée à une forme de vie spéciale et fixée, est un contresens.** Faciliter l'autosympathie, consiste à laisser clairement apparaître notre condition présente, même la plus étrange. L'esprit demeure ouvert à ce qui est, et le corps est ressenti en détail

On a vu que toute religion et tradition adapte ses enseignements à des lieux et époques particulières, à travers des rites, morales et cultures diverses. Ainsi les pratiques de l'autosympathie sont adaptées, interprétées, mélangées avec d'autres processus, qui conditionnent aussi l'expérience. Cela a peu d'importance. Dans la complexité du monde, les sociétés définissent souvent le pur et l'impur, le bien et le mal, le licite et l'illicite, en conformité avec leurs besoins. Mais l'essence permanente du processus vivant autosympathique est toujours accessible, car dans le fond de ce qu'on souhaite être juste, se trouve ce qui est, et devient par soi-même. Notre approche constate que la manière dont chacun adopte des règles est souvent aveugle : sans voir ce fond vivant. Les règles visibles sont faciles à déjouer et se montrent comme des balises pratiques, pour la vie en société. Mais des règles « invisibles » acquises par la culture, les générations de familles, et l'expérience, conditionnent des tensions (stress, contractions...) qui font souvent obstacle à la reconnaissance de soi : « tel qu'on se sent être » hors de toute idée préconçue.

Malgré ces contextes et influences, l'autosympathie est toujours possible à pratiquer, pour qui cherche à développer une **conscience de soi ouverte, qui accorde de l'attention à ses propres sensations dans l'expérience directe.** Sous cet angle, il est bon de considérer que rien n'éloigne essentiellement de la pratique, qui apporte beaucoup, et dès le début. Au fur et à mesure l'expérience s'approfondit, des conditionnements profonds se font jour. Quels que soient les cadres qui nous ont vu grandir, en eux ou contre eux, nous retrouvons une source indépendante des conceptions de notre temps. Emerge alors en nous-

même, ce qui est vraiment important pour nous dans la vie, que nous pouvons partager, au-delà des repères conventionnels.

Comprenons qu'une société veut que nous soyons bons, mais d'une certaine manière, convenable pour un certain équilibre. Mais nous ne pouvons devenir véritablement bons, qu'en allant au-delà des conventions sociales.

L'autosympathie est en fait la seule véritable source disponible pour connaître les qualités reconnues dans toutes les sagesse du monde.

En nous-même, réside le principe d'autosympathie, c'est la règle vivante qui peut nous appeler au respect de soi, des autres et de la vie.

Mieux que toute règle formulée : l'autosympathie est une règle sentie, « empathique ». Écoutant notre corps, nous apprenons ce qui est le meilleur pour la vie à partir de millions d'années d'expérience. La pratique invite à voir et sentir comment la plupart des règles formulées sont nécessaires à la vie sociale, à l'éducation et au bien collectif, mais limitées par d'autres règles conditionnant aussi la souffrance, les conflits intérieurs, la peur de vivre, les divisions sociales... toutes les règles cessent d'être invisibles car nous entrons dans leur proximité, en intimité avec nous-même, nous les voyons à l'oeuvre et sortons de leur conditionnements.

Chacun devient juste pour lui-même, à partir de son héritage corporel et culturel, et ouvert au changement. La pratique approfondit et renforce la sensation de complétude en soi-même, la perception plus claire des autres, et l'empathie naturelle inédite qui peut émerger spontanément. Chacun ne pratique véritablement, que dans le présent et à sa place actuelle. Les décisions ou principes fixés d'avance, même venant « de notre propre chef », ne peuvent obtenir la justesse aussi bien que la reconnaissance de ce qui est Là, sensible. Les situations créent leurs règles, selon des choix, des interprétations. Le repère de l'autosympathie n'est pas la situation interprétée, ni une règle décidée : c'est le présent immédiat. Ressentie au "cœur de soi", la bonne règle de conduite devient instinctive, et n'a plus besoin de formule.

L'autosympathie est une responsabilité constante, la conscience

attentive et à l'écoute de notre cœur.

Conscience ?

A quoi sert la conscience, quel est son rôle ? Il y a mille réponses incomplètes, proposées par les érudits de toutes les époques, qui laissent toujours ouverte la question, même chez les neurobiologistes. Cette question n'a rien de spéculatif, c'est une affaire pratique et très personnelle, qui un jour nous concerne directement. Ce dont on est conscient, semble si singulier et intime, nous ne pouvons pas comprendre pourquoi, le reste nous échappe, et nous ne savons pourquoi.

L'utilité vitale de la conscience est mystérieuse à comprendre par la pensée, et son vécu direct et immédiat est insondable. Ses limitations et son fonctionnement ne trouvent pas d'explication facile à penser. C'est sans doute un indice : l'activité consciente est comme la pensée : provenant d'ailleurs, et destinée à autre chose qu'elle-même. Qu'y faisons-nous, si nous n'y sommes pas la source ni le destinataire ? Au moins une partie de nous se situe en elle, mais nous ne pouvons pas être que là. En particulier les dimensions importantes de notre vie n'ont pas à être pensées ni conscientes : les fonctions vitales. Or nous sommes aussi dans ces fonctions vitales : le cœur, la digestion... On voit donc que les questions du corps, de l'esprit, du soma et de la psyché, du corps et du cerveau, de l'identité et de la subjectivité, sont intimement mêlées.

La méditation permet certainement mieux que toute autre pratique de se faire une expérience véritable de ces questions. A partir d'où, dans quel jeu et vers quelle orientation je vis mon activité consciente ? Et mon activité corporelle, quelle est sa part consciente, ou non, comment suis-je placé dans cette existence ? La pratique apporte des éclaircissements décisifs sur cette vie intérieure.

Tôt ou tard dans la vie, chacun se trouve face à des décalages ressentis, des incompréhensions entre l'activité courante des pensées, et une dimension de soi-même plus profonde, des difficultés physiques, des conflits intérieurs. Puis plus tard, la vie vient apporter la compréhension à la conscience, la santé au corps, la paix à l'esprit. C'est à partir d'une

source commune à soi, au corps et à la conscience que ce processus est possible. Cette source est la dimension où se manifeste l'autosympathie.

Cette source existe pour chacun, tout à fait consistante et en parfaite cohésion. Elle est en relation avec les autres dimensions visibles et invisibles de notre être : les structures physiques (matière et de vibrations), la physiologie, le psychisme, la pensée, le comportement...

Il est probable que la pratique de l'autosympathie nous permette dans le temps, de mieux comprendre, d'approfondir et sentir se transformer ces domaines, en découvrant des modes nouveaux de «conscience incarnée». Car il y a déjà plusieurs types de conscience plus ou moins éveillées en nous, et nous en utilisons déjà plusieurs au quotidien. Pourquoi plusieurs ? Parce que nous changeons de structure subjective, constamment. Et parfois il y a des basculements, des ruptures. Comme lorsqu'on sort d'un rêve, ou qu'on perd connaissance. Comment restons-nous alors nous-même s'il n'y a pas qu'une structure consciente ? L'expérience de méditation, les sciences, ont permis de formuler les choses de façon à ne plus nous identifier à de la «conscience». Pour certains, c'est plus intéressant de se croire être la conscience, que leur prénom par exemple. Mais lorsque vous dormez, et vous réveillez le matin, votre nom qui est celui de votre corps, a persisté, comme toute votre expériences. Alors même que vous n'avez cessé de perdre et reprendre des consciences diverses, à plusieurs reprises dans la nuit et les rêves. Nous pouvons donc aller à dire : même maintenant que je suis conscient, je ne suis pas situé seulement dans ce rapport conscient, je suis là, bien au delà, de tout ce qui apparaît à ma conscience du moment. La conscience est la place du «Je», de l'Ego, dans une structure de monde en évolution, dans des pensées et des relations d'un certain type. Mais les mondes changent, nous changeons d'aspect et pourtant quelque chose subsiste : ce n'est pas une chose, ce n'est pas conscient ni même le sujet de la conscience, c'est la présence à soi-même. Là où nous sommes véritablement. C'est dans ce lieu de vie que tout contact est possible, la lieu de la relation fondamentale à l'intériorité, où s'exerce les processus d'autosympathie, dans la rencontre entre plusieurs mondes intérieurs, conscients ou non. Nous sommes installés quelque part entre corps et cerveau, soma et psyché, conscient et inconscient. A partir de là, cela a

du sens de s'interroger sur la conscience, et son usage.

Que faire avec conscience dans la pratique de méditation ?

Nous l'avons dit : Sentir, Accueillir.

Les autres choses sont des méthodes qui varient avec l'expérience.

SENTIR : Observer, toucher, percevoir, sentir, distinguer, remarquer...sans cesser de se sentir dans notre intégralité, dans la sensation de soi-même. Il y a donc une part sentimentale, intimement concernée par la pratique. Tous les actes conscients ont une autre dimension si l'on demeure à proximité de soi-même, ouvert à notre propre sensation. Ainsi, le corps en présence rend véritablement conscient autrement : plus et mieux conscient, mais pourtant moins projeté et impliqué dans la conscience. Il ne s'agit pas de penser à soi-même, mais de se sentir, en détail. Le corps est la clef de l'activité consciente véritable, et notre attention y trouve toujours une ressource inépuisable, pour éclaircir la perception de toute chose. Après tout, c'est le corps qui perçoit tout et comprends tout, et lorsque nous pensons devoir le faire, il le fait déjà... Il nous reste donc à vraiment Sentir tout ce qui se passe en lui, et la conscience aura l'essentiel de toute expérience possible...

ACCUEILLIR : L'orientation dans les sensations nourrit la partie active de la conscience : le «faire», qui perçoit et avance, examine et se concentre. Mais cette force est inefficace sans la souplesse : la compréhension inconditionnelle, la réception pleine du présent. **Comprendre, ici**, c'est prendre ce qui nous arrive tel quel, et nous avec, comme on est. Ce n'est pas la compréhension réfléchie, logique et interprétative. C'est recevoir l'expérience présente en entier, nous dedans. Cette souplesse est **un Accueil**, l'ouverture au possible, la sympathie avec ce qui survient à tous les niveaux. Maintenir de la proximité, sans tenir ni jeter, ni se détourner ni agripper. La conscience est dans son rôle passif : elle se tient disponible, sans attente ni appréhension. Confiante à ce qui se présente en elle.

Car l'activité consciente ordinaire ignore souvent la réalité du présent véritable, et même la perception interprète tous les objets à sa

manière : nous voyons, mais selon un point de vue relationnel qui est masqué. L'angle de vue est provoqué par des processus plus subtils, que le corps peut sentir, mais qui n'apparaissent pas dans l'activité ordinaire. La méditation révèle cette part d'interprétation dont témoigne aussi la pensée. La pratique invite à accueillir juste ce qui est senti, en détail.

La conscience ordinaire se tisse sur des canevas, des schèmes utiles impliquant une valeur aux choses : attente, désir, constat, recherche, appréhension, méfiance, admiration... Les philosophes parlent à ce sujet de l'intentionnalité dans l'attention consciente. C'est une dimension vitale indispensable pour faciliter l'action dans la complexité du monde. Mais dans la méditation, nous pouvons distinguer les choses perçues du canevas habituel où la conscience les situe. Un désagrément, un plaisir, proviennent d'une expérience, et sont associés à des comportements spécifiques régulant le manque de confort, le souvenir d'une bonne chose. Ces associations coupent de la sensation directe et présente, qui peut évoluer de manière inattendue. Elles installent des rigidités dans notre perception et alimentent les sillages de nos comportements.

Pour ne pas conserver ces rigidité, est assouplir l'intentionnalité, l'auto-empathie donne accès à un recul, qui peut dissocier les expériences et les apparitions de schémas : « Qu'est-ce que je sens en moi quand je suis conscient de cela ? » Sentir notre état de conscience, dans la sensation de soi-même et de la chose, apporte la compréhension, et permet l'écoute véritable du corps et non des schémas acquis. Comprenons ce mécanisme : Un aliment vous a dégouté pour une raison quelconque, un excès ou un contexte nocif, et son odeur vous inspire dorénavant de la crainte. En distinguant à nouveau le goût de l'aliment de tout le schéma constitué, la conscience corporelle qui sent ce qui se passe au présent, va pouvoir découvrir cet aliment à nouveau. Et probablement, les comportements et schémas associés vont pouvoir être éliminés.

La conscience souple, ouverte, est assez simple : cela consiste à reconnaître et sentir tout ce qui est là, sujet et objet, et la relation aussi, avec un esprit d'accueil, détendu sur la qualité des affectations. « Ah voilà, cette chose me fait froid dans le dos et me crispe de telle manière. Et bien Voilà. » En méditation, cette faculté à accueillir d'un côté notre intentionalité, sensation très subtile, et sentir directement ce qui se passe

dans l'expérience, est très précieuse. C'est l'autosympathie véritable, où le processus s'opère au plus profond pour dépasser les blocages.

Par exemple, s'il y a des jugements, des gênes et des incompréhensions, la conscience souple et lucide reconnaît qu'il y a une chose étrange, un jugement, et aussi une gêne, des pensées agitées, une posture inconfortable et des tensions, mais elle accueille et ressent tout ça à partir d'une reconnaissance profonde de réalité : C'est présent, donc tout cela peut coexister, et ainsi évoluer. La fermeture ou le refus vont à contresens : il est préférable parfois de passer son chemin et considérer autre chose avant de revenir à cette situation. L'incertitude est une chance : nous ne gageons pas sur la situation, et laissons se faire les choses. Les tensions affectives ne sont pas évitées, ni refoulées, ni aveuglément adoptées. La conscience reconnaît que toutes les choses sont là, et nous avec, qu'elles ont des liens, tout cela se déroule simplement sans affecter l'intégrité essentielle. Les sensations surviennent, changent, évoluent, nous demeurons en place. Ce qui est sensation, perception, ce qui est imaginé, les idées, intuitions, ou bien les affections, tout cela est accessible à partir d'un lieu où nous sommes en pleine connaissance, en cheminement, entre corps et esprit. La sensation du corps physique est la garantie que nous sommes en ce lieu, en contact avec nous-même. D'ici, rien ne devrait nous inquiéter, et l'autosympathie universelle s'y exerce à chaque instant.

La force de conscience, qui se dirige et sent ce qui se passe, intentionnée et orientée, peut parfois soutenir des choses, les tenir fermement dans la pensée, sans être alors ouverte au reste. C'est le départ de pensées et des jugements, de la comparaison, de ce qui devrait être ainsi ou plutôt comme ça. Tandis qu'avec la souplesse de l'accueil qui appréhende tout le présent des sensations, ces tensions se montrent relative et éphémères, ce sont des réactions qui inspirent notre bienveillance. S'il n'y a pas de mobilisation et d'effort pour les dominer, d'insistance à les qualifier ou les juger, la souplesse rend possible un contact sensible et spontané, et parfois une intuition nouvelle survient pour s'en passer et les aider à disparaître. Le corps a trouvé la solution, et nous n'avons fait qu'écouter ce qui se passait en accueillant les sensations, les intuitions et la spontanéité du changement.

Bien souvent, être simplement conscient de notre appui (sentir le sol, les lignes de force du poids...) permet à la structure de trouver elle-même la détente. C'est la base pour que l'autosympathie rétablisse un « tonus » naturel qui se passe des « tensions ». Dans le tonus souple, la conscience peut sentir plus profondément des structures de tensions profondes, et élargir notre compréhension, la reconnaissance de soi, à des niveaux inattendus.

La méthode se trouve entre la souplesse et la force, la lucidité sans intention, les intuitions sans pensées, l'accueil des sensations et l'attention au corps. Ainsi la conscience est en bonne condition, elle accompagne avec bienveillance les situations et les tensions, sans y réagir ni être mobilisée.

S'il y a une affection, une émotion, un sentiment, c'est en le percevant comme sensation au niveau corporel que l'apaisement se produit, et non par une réflexion au niveau des représentations de soi. La Sympathie accueille, mais ne soutient pas les antipathies, elle n'attend pas spécialement de pacification, mais observe avec bienveillance le mouvement réel, sans manipuler la situation, en demeurant elle-même calme. Toute tension prête à s'apaiser trouvera alors une opportunité pour se résoudre d'elle-même, à partir de ce fond qui demeure tranquille.

Les discordes physiques, émotionnelles et mentales, proviennent d'une projection des tensions profondes, des attitudes et des identifications contradictoires y sont soutenues. Pourquoi ? Le caractère insistant et crispé et rigide, le refus intérieur, existe pour protéger la cohérence à un certain niveau. Ce mécanisme vital est très utile en son temps, nous devons le reconnaître comme légitime même lorsque nous voyons ses limites. On pourrait dire : c'est une institution des tensions, leur projection se fait dans les croyances, les réactions et les comportements, le psychisme est une caisse de résonance permettant l'expression de tensions qui sont en fait localisées dans les structures anciennes. Chacun comprends comment les expériences liées à la sexualité, à de la violence ou des traumatismes, peuvent modifier nos tensions et notre imaginaire. La personnalité est ainsi faite, se polarise avec des tensions, la vie dans le

monde est contrariée, et des conflits internes surviennent, mais chacun peut s'offrir à soi et au monde l'occasion de débloquent des discordes futiles, des tensions inutiles, en pratiquant cette méthode. Car, bien que l'institution de tensions parte d'un processus vivant, naturel et culturel, elle coupe de la vitalité, et crée des conditions d'existences limitées qui se retournent contre la vie, s'il n'y a pas un contrebalancement : un retour à soi, qui réorganise nos structures, qui réconcilie et résolve les conflits, et permette un changement de décor.

Cette institution des tensions s'inscrit dans le corps physique et psychique simultanément, mais en accordant une conscience attentive et accueillante au corps, intégral, l'autosympathie se met à l'œuvre, et tout peut alors bouger en profondeur, spontanément. Si nous n'utilisons que la pensée et le langage, les représentations, nous restons en superficie. Si nous ne faisons que toucher, manipuler et heurter les tensions physiques, la situation est bloquée car nous ne laissons pas la place à tout le processus de trouver son chemin d'expression, et de dissolution. Sentir et Accueillir permet de laisser l'intelligence vitale résoudre sa situation, opérer une guérison mieux que n'importe quelle thérapie ne pourrait la concevoir. Il n'y a là aucun mystère, c'est de la physique vivante, de la psychophysiologie : la coquille finit par être brisée par le mouvement vivant, prêt à émerger après l'incubation. Sans réfléchir à ses pattes, le mille-patte avance parfaitement.

S'il est possible de trouver une qualité d'être plus vivante que nous avons l'impression d'avoir actuellement, c'est qu'à déjà commencé actuellement ce mouvement, en soi-même. Dans la guérison, l'éveil, l'émancipation ou la libération, ou tout autre formule, c'est toujours de l'intérieur que naît la disposition à évoluer. L'autosympathie prend acte que le mouvement est déjà là, n'a pas à être fabriqué ou forcé : il suffit d'être attentif et l'écouter le plus profondément possible, en cessant de retenir en soi les obstacles de ce mouvement : les schémas incrustés en nous-même. Et parfois cette intention d'évoluer ou de changer est l'obstacle majeur : c'est un refus direct de ce qui se vit au présent. Ainsi l'autosympathie, et la méditation, ne promettent rien, et doivent être abordés sans grande considération pour nos idéalizations, notre santé, notre libération : c'est au cœur du présent que tout arrive, donc

commencer par y vivre complètement permet à toute chose de survenir de soi-même. Dans la vie, et nos histoires personnelles, nos intentions se trouvent d'autant plus puissantes, que nous les avons refondées sur un terrain profond, dans une pratique sans intention...

Comment notre monde change, sans qu'on fasse quelque chose ? C'est la question courante pour ceux qui doutent un jour de cette pratique. On croit qu'une pensée ou une intention doit précéder le mouvement, qu'il y a des techniques à apprendre. La vie à l'intérieur des êtres ne fonctionne pourtant pas de cette manière. La méditation est un levier de changement intérieur réel. Comment ? A partir du repositionnement intérieur de Soi, conscient et sans soutenir de tensions, l'autosympathie provoque un phénomène psychophysique singulier propre à chacun, qui peut transformer toute la situation vécue. Dans la pensée et l'activité consciente, la perception change, car des intuitions nouvelles apparaissent. Les intuitions ? Beaucoup se sont demandées ce qu'elles étaient véritablement. La réponse se trouve aussi dans ce lieu au croisement des mondes physiques et psychiques, simplement encore parce que toute image provient des sensations. Une intuition est directement liée à une faculté de perception physiologique, et développer l'écoute de soi-même, va dans ce sens d'une grande sensibilité, et haute faculté à traduire en images spontanées la richesse débordante des informations recues par le corps. Les intuitions viennent sans qu'on les cherche, n'est-ce pas ? Voilà un mouvement vital, qui précède la pensée et les intentions : les intuitions se produisant constamment organisent toute notre perception et notre action. Penser de manière adéquate est la disposition naturelle de l'esprit dès qu'il est ouvert sur le flux des intuitions, et l'organisation elle-même des pensées provient d'intuitions. Il est alors normal qu'en cessant de chercher ailleurs, en ressentant ce qui s'écoule dans le présent, il y ait beaucoup d'intuitions qui nous traversent. Le corps, ce « nous-même » qu'on ignore, est l'auteur des intuitions qu'il nous suffit d'écouter simplement, très clairement sensibles sur un fond calme lorsqu'on ne soutient pas l'agitation intérieure. Il est facile de comprendre qu'une situation change rapidement lorsqu'on l'aborde avec des intuitions différentes. Beaucoup d'aspects du monde

dépendent de notre prise avec des perspectives, des croyances retreintes et conservées, sans avoir de point de vue nouveau. Lorsque le monde a changé de visage, nous changeons de comportement et la suite de l'histoire, est enfin une page à écrire, à partir d'une perspective nouvelle. Mais il est assez curieux que malgré les intentions de changer, la plupart des comportements s'activent à maintenir leur propre condition. Parfois, peut être qu'une fois sorti du conflit à l'intérieur d'eux-mêmes, certains choisissent en fait de poursuivre leur vie, qui n'était pas du tout aussi problématique qu'ils l'imaginaient. C'est là une autre façon de changer le monde : cesser de vouloir imposer tout autour notre empire d'insatisfaction, cesser de vouloir s'approprier ou consommer plus de ressources, qui compensent notre malaise ressenti au-dedans.

Lorsque l'être découvre qu'il n'a pas besoin d'être replié et tendu pour demeurer et vivre, il s'ouvre au devenir. Une grande liberté survient : l'agitation qui parasite l'existence disparaît, une véritable action authentique se fait jour. Ce peut être d'ouvrir enfin les vannes d'une expérience nouvelle qui fait découvrir un flot de choses bouleversant enfin nos certitudes et assouplisse nos détermination figées. C'est toujours physique : ce qui est plié en tension, se déplie lorsque l'espace est ouvert. Ce qui n'a plus d'emploi, se déploie... La Méditation consiste à créer ces conditions, de confort et de détente, pour que l'intérieur exprime sa forme, et trouve la place de résoudre les noeuds accumulés dans l'existence.

L'autosympathie ne force pas la situation, et ne s'installe pas dans une attitude. C'est l'accompagnement patient et souriant des attitudes profondes, celle de l'intelligence vivante à l'oeuvre dans notre corps, que nous ressentons, avec une conscience proche des sentiments et des sensations corporelles. Dans le Tao, Le corps est une famille d'esprits toujours en interaction. La fonction du Coeur est associée au Feu, au Shen, c'est l'esprit gouverneur de l'harmonie intérieure, qui organise les activités des autres esprits, à travers les autres organes qui régulent l'activité hormonale, et les humeurs. Si le cœur est calme, il peut adapter le feu, et réorganise les tensions de façon adaptée au présent.

La compréhension se fait avec le cœur, qui a sa propre intelligence. Le sourire intérieur, l'accueil, n'ajoute rien sinon de l'écoute directe parmi

les organes et les processus vitaux. La détente nécessaire pour cette écoute, conditionne l'apparition des possibilités nouvelles : ce peut être des geste spontanés, une intuition, une sensation globale de la posture, un nouveau souffle. En général l'intuition accompagne l'amorce de tous ces mouvements spontanés, régénérant le processus vital. Il ne s'agit donc pas en méditation d'être bloqué, statique et immobile, **mais de laisser venir, sans se mobiliser**. La détente permet de trouver la liberté de trouver la véritable place de soi dans la situation, sans accrocher quoi que ce soit mais accueillir de façon sensible.

Et lorsqu'on laisse arriver les sensations, les émotions et les pensées, la seule chose durable est finalement l'attitude consciente et simple, qui écoute ce qui se passe, dedans et tout autour. C'est une observation détendue. Cette compréhension du cœur, accompagne sans effort les processus profonds engagés à travers nos structures les plus enfouies, à l'intérieur même des organes, des tissus et des cellules. C'est l'autosympathie que nous sommes, sans avoir besoin de la produire. Il n'y a pas de volonté «d'autre chose», ni de passivité. Les nouvelles possibilités adaptées s'invitent naturellement sans qu'on les cherche, et il suffit de laisser venir de soi-même l'action spontanée qui transforme la situation. Accueillir et accompagner, est une action «sans-effort». Le Tao dit : le «Wu Wei». C'est le lâcher-prise, qui laisse se produire de soi-même, sans forcer ni retenir. La sagesse organique de notre physiologie se met à l'œuvre dès qu'on lui cède la place. Imaginez tout ce que le sommeil peut vous apporter lorsque vous n'êtes pas éveillé, sauf que dans la méditation, vous l'êtes. Ce qui permet des possibilités d'autorégulation beaucoup plus élaborés, et surtout d'en faire une expérience conscience qui s'intégrera dans une histoire personnelle durable.

Ainsi, nous avons pu faire un tour rapide de cette question : Quelle place a la conscience ? C'est le moyen de se connaître, d'apprendre et de changer ses conditions de vie pour le corps vivant, c'est à dire pour nous-même. Mais à la différence de la conscience ordinaire, l'autosympathie et la méditation élargissent cette possibilité, bien au-delà de la pensée.

Volonté ?

Quelle est la place de notre Vouloir ?

On a vu que la pratique propose une suspension de l'action-effort. En pratique, il est assez difficile parfois de comprendre ce que ça signifie de suspendre l'action-effort au niveau des volonté. Nous sommes conditionnés à Vouloir par des représentations. Les réactions, croyances, et tensions générées par un contexte difficile, provoquent la mise en route automatique d'un «vouloir». Mais en Méditation, vouloir quoi ? Nous l'avons dit : Sentir en détail et profondément, et Accueillir sans retenir ni juger ce qui se présente. Tel qu'on est à chaque instant. Contacter tout objet, de façon sensible et non mentale, ne pas soutenir d'action ou d'interprétation. L'accueil laisser survenir. Alors, laissons survenir la Volonté elle-même, son accueil lucide est possible aussi. Que faire ? Sentir cette volonté, cette force intentionnelle, c'est déjà un grand pas ! Laissons le vouloir exister, sans nous plier à son exigence... La même curiosité et écoute posée sur la sensation de soi, peut être posée sur les volontés. Laisser venir le Vouloir, sans soutenir sa réactivité, c'est Vouloir d'une façon détendue, sans s'inquiéter. Dans la pratique, il est intéressant d'observer la volonté avec bienveillance, plutôt que de s'y plier aveuglément, ou que la renier et la chasser. Pour laisser se décharger sa tension, le contact avec la force de la volonté peut parfois suffire. Non pas dans un mouvement de réaction, qui reporte la volonté au moment suivant, mais dans la sensation elle-même où la tension se montre. Vouloir c'est une sensation d'insatisfaction à un certain niveau. Reconnaissons qu'à ce niveau, il y a un «vouloir», mais ne nous identifions pas à ce niveau.

Dans la sensation de vouloir, on peut accueillir aussi le «manque», et sentir les tensions vivantes derrière le manque, permet de mieux se connaître. Manquer c'est sentir un besoin, mais qui a besoin ? On attribue le manque au présent, à la situation, à soi, mais au fond, est-ce vrai ? Le manque se montre en fait relatif, c'est un point de vue sur un certain plan, comme la faim est située au confort gastrique, le plaisir d'une relation, au confort affectif. Dans ce point de vue, une peur se présente

: voir cette insatisfaction s'installer, être privé. Peut-on être curieux et aller au devant de cette peur du manque ? Peut-on laisser cette peur céder naturellement sa place à une autre attitude ? Peut-on se donner la chose voulue avec un plaisir bien compris, et non dans l'appréhension du manque ?

Lorsqu'on vit toutes les facettes de nos besoins, dans cette liberté de se sentir intégralement, ce sont là des expériences ou même des jeux qui n'enlèvent rien à la plénitude d'être là, parmi ces tensions de vie, et à la sérénité de pouvoir accompagner en pleine conscience toutes ces attitudes naturelles. Jouir de ses besoins, dans le besoin, comme un mammifère totalement éveillé à sa nature... Ne pas déprécier la nature du manque, la comprendre et se réconcilier avec notre finitude organique, c'est une occasion de trouver la tranquillité en soi.

“Est-ce que je sens ce qui anime cette volonté ? Puis-je accepter d'être dans le besoin, dans mon état et ma constitution actuelle ?” Souvent derrière la volonté réactive se cache une intention active, une posture et une attitude, un aspect de soi, à découvrir et comprendre pour trouver une plus grande liberté. Entre l'effort de demeurer là, et l'effort perpétuel d'aller toujours chercher ailleurs ce dont on manque, il y a une différence profonde : Le premier diminue et s'apaise, le second croît et ressurgit continuellement. On découvre, par le Wu Wei (sans-effort), une patience qui apporte plus que la compensation et l'approvisionnement : l'autoréalisation et la reconnaissance complète d'une abondance qui est déjà là. Mais la privation, ce n'est certainement pas cette patience. Mieux accepter à la volonté et satisfaire le manque, plutôt que se sentir en auto-maltraitance, ou en punition ! Aucune règle ne doit éviter de passer à côté de la spontanéité consciente, dans cette pratique d'écoute de la vie. Le Vouloir est à accueillir, non pas bannir. Mais y répondre automatiquement, c'est aussi le bannir, ne pas l'écouter ! Ayons la patience d'écouter le véritable vouloir sans y réagir. De nombreuses pratiques d'apparence « privation » ou ascétique, sont en fait des occasions de renouveler le véritable plaisir ! Embrasser toutes les sensations ouvre à une disponibilité plus large, pour contacter ce que nous sommes profondément.

Ainsi, l'action dans le Wu Wei ne perturbe pas la quiétude de l'esprit, elle reste dans une *ataraxie*. Le Wu Wei est donc, dans la pratique de l'autosympathie *une action consciente, une réaction lucide, bien sentie et comprise*. Pas de sursaut ni de rupture au présent. Cela consiste à orienter activement son attention consciente et son attitude, de façon à accueillir tout ce qui est senti, dans l'immobilité. Par le Wu Wei, la quiétude demeure en toute situation, même les tensions et douleurs les plus extrêmes, les projections les plus fortes, les jugements les plus sévères. Comment est-ce possible ? En ne faisant aucun effort pour soutenir l'identification à ces choses, en demeurant Soi-même détendu. **La détente est le fond véritable mais oublié de toute tension, physique, émotionnelle ou mentale.**

La vraie quiétude peut connaître et traverser l'inquiétude. La vraie paix connaît le conflit, et le vrai bonheur connaît la souffrance. Ces qualités proviennent de la connaissance autosympathique, en sens inverse de la crispation protectrice conditionnée. Notre identification habituelle renie son malaise, n'a pas de compassion pour soi-même, et entretient l'ignorance et l'oubli, et construit durablement des tensions pour la survie (provisoire) de la personne. C'est un conditionnement culturel et naturel, corporel, dont la méditation est l'antidote en rétablissant l'autosympathie à tous les niveaux.

Par l'autosympathie, (qui remplace avantageusement la «dépression» à ce titre...) la personne retrouve une autonomie qui n'est pas une survie, et peut constater l'aspect éphémère de ses structures de tensions dans un relâchement qui préserve le tonus, la mobilité et la disponibilité. Il s'agit de se sentir vivre à travers ses tensions, sans s'appuyer dessus, ni chercher un discours explicatif ou une stratégie compensatoire donnant l'illusion de « se retrouver ». Il s'agit de vraiment sentir le processus du présent, y laisser advenir quelque chose de bien plus intéressant à vivre que notre production volontaire.

Lorsque nous pouvons accueillir la sensation des choses, c'est déjà que nous occupons le fond d'où elles émergent. Ce sont des pulsions, tensions, structures dans le corps et l'esprit, et tous leurs effets.

Nous sommes un espace qui peut les embrasser, les contenir, sans pour autant s'accrocher à leur présence. Une détente vivante se manifeste sans tarder, un processus de dénouement qui est possible car nous apportons de l'espace, nous laissons du temps. Ainsi des perspectives naissent d'elle-même, dans l'intuition vive du présent. L'absence de sensation, et d'espace pour accueillir, maintient en place les tensions, qui vont devenir des mécanismes structurant alors notre pensée, notre comportement, et encombrer notre vie. Tant que l'on ignore sa souffrance, son inquiétude, sa peur, cette charge persiste dans les bases de la conscience, inscrits dans la structure psychophysique et intentionnelle. La connaissance, et la sensation qu'on peut en avoir, sont le début de leur transformation, car l'espace s'élargit, les perspectives se déplacent. Les « point de vue » organisent la vie subjective, ce sont des fondations psychophysiques mal connues, friables comme les mondes que nous organisons autour. Pouvoir se sentir en profondeur et élargir l'espace de nos perspectives, cela conduit ainsi à rendre possible des refondations radicales. C'est l'occasion de vraiment grandir à l'intérieur. A l'écoute du corps, l'intelligence vivante et universelle se manifeste, elle peut à son tour s'offrir à nous, et nous reconnaître en elle. A ce moment, notre existence et celle des autres peuvent prendre une signification totalement nouvelle, et notre orientation dans la vie se fait plus clairement. C'est là le chemin de toutes les grandes traditions spirituelles : vivre et réaliser la connaissance spirituelle, au coeur de ce que nous sommes, au niveau biopsychophysique. L'amour et de la connaissance trouvent là leur origine commune, et notre corps en devient le lieu véritable.

III. Pratique

En pratique, la méditation autosympathique peut avoir des formes variant avec le contexte, l'expérience et le degré d'approfondissement. Les deux bases sont incontournables. Nous proposons aussi trois conditions supplémentaires, pour une reconnaissance complète du processus d'autosympathie, permettant de toucher son coeur, et d'en faire l'expérience la plus claire et directe que possible.

Les 2 Bases :
Sensation Physique
Accueil Attentif

La raison de l'importance des sensations et de l'accueil a été exposée. Leur pratique sera illustrée ci-dessous.

Les 3 Conditions :
Assise Non-mobile
Verticalité Détendue
Disponibilité Intégrale

Pourquoi La non-mobilité, la verticalité, la disponibilité ?

A partir d'où se font les mouvements ? C'est toujours à partir de l'intérieur qu'on entre en contact avec ce qui est autour, et que les relations existent. Mais beaucoup de mouvements sont internes : respiration, équilibration... Dans l'esprit comme dans le corps, il y a des appuis et des images préalables aux mouvements : les schèmes.

Quel est la consistance, la nature des ces appuis, de ces images ? Nous les mobilisons, mais ne les sentons plus dans le mouvement. Ils sont disponibles (ou non), mais leur disponibilité est figée lorsqu'on se mobilise. Ainsi, La non-mobilité permet de sentir et d'approfondir ces schèmes, appuis et images, tout comme elle permet d'élargir l'espace de leur disponibilité. De même, la respiration et la posture sont basés sur des schèmes inconscients. Lorsque nous sommes focalisés sur la respiration et la posture, ils demeurent comme des mouvements dans un schéma. Lorsqu'on les laisse se produire spontanément, il peut y avoir des nouveaux schémas, qui ne viennent pas de la volonté mais de l'intelligence corporelle. Laisser ces mouvements spontanés de posture et de respiration se produire, nécessite une bonne compréhension du Wu Wei : pas d'action ni d'effort volontaire, mais pas d'automatisme ni d'inconscience. Il y a des mouvements intérieurs sans efforts, nous les accueillons.

L'autosympathie se reconnaît dans la non-mobilité, alors qu'elle peut être pratiquée dans la vie courante : ce qui est profondément au-dedans génère des processus autosympathiques. Ils peuvent être reconnus, se manifester, être favorisés, mais aussi se manifester sans être reconnus. L'immobilité, qui est en fait non-mobilité car rien n'est immobile dans la vie, est une condition d'apprentissage pour la reconnaissance profonde de l'autosympathie. Mais de nombreuses méthodes avec mouvement favorisent aussi l'autosympathie. L'absence de création de mouvements, de soutien aux gestes spontanés, permet la dispersion complète des tensions. Les mouvements dispersent les sensations physiques profondes, notamment l'intéroception organique qui est bien plus discrète que la proprioception et les sens externes, sauf en cas de douleur. Il ne s'agit pas de faire un geste pour immobiliser, ni de prendre une posture de statue, mais de minimiser tous les déplacements, surtout ceux des bras et des jambes. Mais il est important de laisser se produire les ajustements naturels de la respiration, de la posture, de la tête, c'est à dire rester souple, léger et détendu.

La pratique immobile laisse se comprendre et se produire

pleinement les processus psychophysiques de l'autosympathie dans tous leurs détails, avec clarté. Ces conditions sont très rares dans la vie ordinaire, on propose ainsi une pratique non-mobile qui est aussi verticale, et avec une large disponibilité dans le temps. C'est une occasion opportune pour vérifier la portée et l'efficacité de ce processus vivant, mais aussi les révéler pleinement. La verticalité conserve la statique éveillée, c'est à dire que nous sommes dans la découverte autosympathique d'un appui organique qui équilibre les fonctions psychiques de la vie ordinaire, et non pas seulement les fonctions liées aux états de sommeil et de rêves. La méditation profonde allongée est possible et recommandée lorsqu'on peut accéder à un l'alignement spinal. La disponibilité temporelle permet de s'organiser pour ne pas être perturbé par les activités courantes et de vraiment se réserver de longues plages pour méditer profondément. Cet engagement dans la durée doit respecter vos possibilités, mais peut être ambitieux : prendre l'heure entière (ou le jour entier) plutôt que la durée qui vous semble normale (vingt minute, ou deux heures...), peut être vraiment une excellente occasion de découvrir autre chose !

La méditation pour la reconnaissance profonde de l'autosympathie, n'est pas une méditation « active », tandis que certaines méditations en mouvement (pas toutes) vont être actives et mobiliser notre intention, notre volonté. La volonté intentionnée et construite n'est jamais aussi directe que le Wu Wei pour parvenir à « l'accomplissement des possibles du présent », car elle génère des tensions qui restreignent la sensation de soi-même. Les artefacts qu'on ajoute à la pratique (imagination, voix, postures, sentiments...) sont souvent accompagnés d'une confusion dans ce qui se passe en profondeur. L'écoute corporelle est plus dispersée, et c'est parfois l'occasion de se mystifier sur les effets réels. Mais il reste certain que les méthodes intentionnelles peuvent soutenir et favoriser des processus autosympathiques, à un certain niveau.

Bien sûr, la méditation profonde passive est une activité intentionnelle, au sens où la vigilance retourne toujours dans une dimension déterminée à l'avance : laisser les sensations venir en ouvrant son écoute corporelle, de façon à accueillir tout ce qui se produit partout dans nos structures physiques. Mais sans intervenir, sans attendre, sans

vouloir ni projeter un contenu, ou quoi que ce soit à réaliser. C'est donc une intention d'attitude, de disponibilité à soi-même sous un angle de bienveillance à tous les phénomènes ressentis. La vigilance existe, mais sans exigence, sans crispation. L'objet de l'écoute, le corps, revêt aussi des formes insoupçonnées au départ, il est donc bon de laisser les intuitions nous instruire sur des structures et des formes corporelles, sur un cheminement d'écoute, et sur un rythme d'écoute toujours ouverts et sans préjugés.

Préparation pour des séances longues : (de plusieurs heures à plusieurs jours)

Confort

Autant que possible, préservez un sentiment de confort et de sécurité pendant la pratique afin de détendre votre vigilance externe et l'orienter vers l'intérieur. Evitez ainsi : froid, humidité, vent, lumière forte, insectes, bruits forts. Organisez-vous aussi pour ne pas avoir à gérer la faim, les relations de voisinage, les activités extérieures.

Silence ? Il est plus facile de méditer dans une écoute profonde. Les distractions, la musique, les discussions ont peu d'intérêt dans les périodes de méditation profonde, à moins d'être intégrées à une pratique constante, en demeurant réceptif aux sensations corporelles.

Echanges, témoignages, questions, Ecriture

Trouvez une personne qui se charge de gérer la messagerie d'urgence, et au moins une personne de proximité, qui veille chaque jour à la situation de votre pratique pour vous éviter des soucis d'approvisionnement, des imprévus techniques. Un simple signe est suffisant pour lui dire « Ok », et les messages écrits peuvent remplacer la parole pour expliquer les besoins de votre pratique. De même, ne lisez pas de texte écrits par autrui, sauf ceux qui concernent la pratique. N'écrivez que les choses indispensables pour décharger votre pensée et rester dans la pratique, et ne le relisez pas durant votre pratique.

Décidez d'un planning quotidien réaliste pour pratiquer dans toutes les plages horaires possibles, sur 24h. Le temps de sommeil peut rapidement changer pendant la pratique, ne vous souciez pas de ne pas dormir. Soyez résolu à tenir la pratique jusqu'au bout, et quoi qu'il arrive. Ne terminez pas brutalement votre pratique : tentez d'assurer une continuité progressive pour intégrer l'autosympathie dans le retour à la vie ordinaire.

Verticalité, non mobilité, Posture, respiration

La posture n'est pas une imposture si elle émerge naturellement. Laisser venir...

Aussi, l'essentiel est de pouvoir parvenir à la **verticalité** sur une **assise stable**, mais pas de le « faire ». Eviter un seul appui fessier mou, trouver plutôt un triple appui 2 pieds/genoux/jambe + sacrum/fesses. La détente produit la verticalité de la colonne, la rétroversion du bassin, l'ouverture de la poitrine, le retrait et relâchement des épaules et le menton rentré, mais lorsque cela devient spontané, et ne doit pas être produit. Tout «ajustement» volontaire est une compensation, c'est à dire un refoulement inutile qui compare et sépare ce qui est de ... ce qui est (ce qu'on conserve... et ce qu'on jette), et tente alors en vain de rassembler ce qui n'est pas avec ce qui est (ce qu'on souhaite et ce qu'on a).

Il n'y a donc pas de posture à « viser », mais en se décidant à **sentir, écouter et laisser se faire naturellement la « prise d'espace » dont a besoin la respiration**, des repositionnements se produisent d'eux mêmes, et non les laissons venir.

Donc l'immobilité n'est pas une fixation posturale : Je me décide à ne pas mouvoir des gestes des jambes et des bras, juste **laisser toute la structure trouver sa place dynamique, son rythme respiratoire intégral**.

Il est vrai qu'il y a une bonne posture : le tronc est détendu, en équilibre parfait sur les vertèbres et le tonus minimal des organes, des muscles. La poitrine est ouverte sans tension, se relâche sans tomber. La respiration se passe dans toutes les directions : nombril, cotés, bas du dos, plexus, cage thoracique entière, épaules. De façon tout à fait spontanée et sans effort.

Mais cette posture ne s'imite pas : elle ne peut qu'arriver spontanément, par l'écoute corporelle et la détente, et si nous n'y résistons pas avec des schémas posturaux et respiratoires volontaires.

Pour ainsi dire, il y a des pratiquants de «TaiChiChuan» finalement bien plus « non-mobiles », laissant le flux vital adopter des formes, que certains méditants assis qui ne bougent pas mais exercent constamment une tension compensatrice volontaire.

En laissant tomber toutes les tensions, on peut sentir se manifester les mouvements spontanés, ce peut être des «sensations de mouvement», qui se meuvent d'elles-mêmes. Notre corps bouge, mais nous ne le bougeons pas volontairement (bailler, inspirer dans la nuque). Parfois cela prend des proportions spectaculaires (tressaillir, vibrer...) lorsqu'on se concentre sur une région particulière du corps. Mais si c'est vraiment spontané, l'esprit n'est pas perturbé et peut accueillir cela...jusqu'à une certaine limite où nous perdons une partie des autres sensations, et devenons moins «spacieux» en nous. A ce moment, il est préférable de laisser se disperser ces mouvements en se concentrant ailleurs.

Le principe reste de ne pas les accompagner, de ne pas soutenir ces rythmes ou balancements. Laisser venir et laisser partir, c'est là qu'on peut contacter ce qui demeure...

--- SENSATION

Les sensations physiques proviennent du «Toucher Intérieur» : la peau (toucher extérieur et en surface), qui sent les vêtements et la circulation sanguine, mais aussi les articulations, tendons et muscles (proprioception) qui sentent la position, les efforts et tensions superficielles et les structures posturales. Il y a les surfaces internes (voies respiratoires, gorge) avec aussi des capteurs de mouvements, mais aussi thermiques, chimiques.

Tout ceci constitue ce qui est normalement accessible à tous, sur toutes les parties du corps. Même en l'absence de douleur ou de gêne, nous pouvons rapidement obtenir des sensations de tout cela avec un peu de

patience.

Mais plus loin, il y a l'intéroception qui peut devenir à son tour consciente, et nous faire sentir les tissus des organes, les fascias, le squelette, même en l'absence de douleur et de problème organique. Ici, les émotions, sentiments profonds, attitudes et organisation psychique peuvent révéler leur contenu profond à la conscience, généralement accompagnés d'images et humeurs spontanés. Mais tout cela est l'occasion en méditation de sentir, d'accéder à l'information directe et basique du corps, sans interpréter ni construire des histoires. Simplement écouter ce qui se passe dans des détails parfois microscopiques, dans des replis d'organes cachés, dans l'intimité des structures de tension qui organisent la posture et nos perspectives dans l'esprit. Arrivé dans le contact organique, là où le système nerveux sympathique (volontaire) n'a pas accès, nous pouvons avoir des sensations, mais ce ne sont plus de sensations ordinaires d'objets, sur lesquels nous serions capables d'exercer un mouvement, un contrôle. C'est au-dedans dans le corps, mais c'est aussi au-dedans dans l'esprit : nous entrons là où nous sommes véritablement installés avec toute notre organisation subjective. Il n'est donc pas rare qu'à ce moment là, nous puissions sentir en nous des structures totalement inobservables, informulables et invisibles par des analyses et des méthodes externes. De même, les processus engagés relèvent de l'intelligence vitale profonde et nullement des modèles ou des croyances que nous projetons dessus. En toute confiance, écoutons simplement ce qui se passe là, demeurant ouvert et sans préjugé sur soi-même et sur notre corps. Acceptons avec bienveillance la sagesse corporelle exprimer l'autosympathie avec ses moyens actuels. Même les sciences et la traditions les plus érudites sur ces questions, n'ont pas d'explication ni de description complète de ce qui se produit à ce niveau. Et pourtant nous pouvons en témoigner par une expérience directe, qui dépasse souvent notre imagination lorsque les processus vivants se mettent en oeuvre.

La méditation et la pratique de l'autosympathie ne sont possibles qu'à partir de ce contact avec soi, qui provient finalement du toucher sensoriel. Même pour les perceptions externes, la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat,

l'équilibre, la peau, il y a des sensations de bases qui correspondent d'une certaine manière à «toucher» quelque chose, qui ensuite est pris en charge par des structures de perception, d'images, d'actions... Nos émotions et nos pensées, sont comme l'interprétation la reformulation et les commentaires possibles en organisant ces sensations parmi tout le reste. Nos sensations peuvent être accueillies dans un espace complexe, que nous produisons constamment avec notre attitude et notre intentionnalité. Ces filtres vont générer des formes connues qui orientent nos représentations. Mais nous pratiquons une écoute corporelle qui ouvre un espace directement en contact avec les sensations les plus élémentaires. Cet espace est la perception du corps lui-même, le simple repérage spatial, la simple localisation des sensations. C'est «Là».

Afin de préciser cet espace corporel, nous pouvons avoir des «focus» plus ou moins proches, plus ou moins denses. Une grande partie écoutée, rend compte de moins de détails. Une petite partie, recevra plus de sensations précises. Il y a des méthodes de focus différentes : certaines passent en revue tout le corps en surface, rapidement, d'autres examinent chaque partie successivement. D'autres vont suivre l'intuition les guider dans la démarche, ou bien se focaliser surtout sur des sensations existantes. Certaines méthodes privilégient rapidement les organes vitaux, d'autres les articulations et le squelette. Une méthode peut attendre là où rien ne se produit, une autre suivre certain type de sensation là où elles se trouvent déjà. Une méthode consiste à sentir l'effet de la respiration sur les sensations, une autre ne s'en préoccupe pas. Mais sans aller dans l'excès de vouloir pêcher trop timidement dans un espace restreint, ni l'excès d'audace de toujours vouloir faire face à ce qu'on cherche sans accorder la place à ce qui est déjà là. Les espaces sentis, la précision du «focus», le rythme de déplacement, sont à adapter pour chacun. L'essentiel est de ne rien négliger, de rassembler toutes les perceptions du corps intégral, d'accueillir profondément toutes les formes qui se présentent. Ainsi, changer de méthode de temps à autre est une bonne démarche pour approfondir progressivement nos intuitions, et laisser se trouver ce qui convient au bon moment. Au début, la patience et la méthode organisée pas à pas, ensuite l'intuition et la circulation plus

fluide.

L'Accueil consiste à se rendre disponible partout, pour tout, de façon équitable et sans préférence, avec ouverture et tranquillité.

Il est donc bienvenu d'avoir un ou plusieurs trajets organisés et exhaustifs, qui accomplissent un «tour d'horizon» complet de l'organisme, externe et interne. Lorsque les éléments visibles Tête-Poitrine-Abdomen, et leurs jonctions, ont été senties, (avec la respiration et ses effets possibles), ainsi que toutes les parties des bras et des jambes, il est possible de cheminer plus en profondeur avec ces «protocoles», puis revenir à une écoute globale de temps en temps.

Voici quelques exemples :

Extérieur/Intérieur

- En surface : Tête, visage, cou, épaules, bras, coude, avant bras, poignets, mains, poitrine, abdomen, tronc arrière, sexe, fesses, jambes, genoux, chevilles, pieds.
- Ensuite, le même parcours mais situé dans les muscles, puis dans le squelette et les organes voisins.

Les 3 Lignes

- Ligne 1 : Visage, gorge, estomac, foie, intestins, reins, rectum, vessie, anus, sexe.
- Ligne 2 : Cerveau, thyroïde, thymus, cœur, poumons, vésicule, pancréas, rate, surrénales, gonades
- Ligne 3 : boîte crânienne, vertèbres cervicales, dorsales, lombaires, squelette des bras, des jambes..

Les 7 chakras et le tronc

périnée et coccyx,
nombril et sacrum,
plexus solaire et dorsales,
cœur, sternum et clavicules,
gorge, cavités buccales et nasales, et cervicales,
front et nuque,

sommet du crâne et boîte crânienne.

Dans chaque parcours détaillé, vous devrez choisir entre une sensation qui s'organise autour des images de cette partie du corps, ou à l'inverse laisser venir les images des sensations elles-mêmes. Ainsi, les éléments d'anatomie sont toujours une aide momentanée, mais sont limités pour aller vraiment rencontrer le détail des structures sensorielles, aussi complexes et variées que les terminaisons nerveuses et leurs propres intégrations perceptives. De plus, les parties non focalisées restent toujours sensibles, tout comme la respiration et ses effets, ou bien les palpitations artérielles de la circulation sanguine. Vous devrez accueillir aussi cette «écoute périphérique», en relation constante avec les zones que vous sentez.

La méditation nous conduit au processus de la vie elle-même, et l'autosympathie qu'elle permet d'expérimenter provient du principe vital, opérant dans toutes les structures profondes de l'organisme. C'est l'occasion de laisser faire une intelligence qui ne demande aucun effort...

La plupart des véritables connaissances de l'humanité sont à découvrir directement par soi-même, et leurs traces orales ou écrites ne peuvent qu'indiquer ce chemin à réaliser par soi-même. La simple expérience de l'autosympathie, en lien avec notre vie, permet de grandir dans ce cheminement.

Dans la non-mobilité, et dans le courant des jours ordinaires, l'écoute corporelle nous offre directement l'accès à ce lien permanent. Sentir le souffle, la terre et le ciel à travers tout notre corps, permet d'atteindre la plénitude de ce qui est là, et en toute circonstance briser l'isolement de la pensée en contactant directement l'univers. Accueillir et embrasser la situation présente, tels que nous sommes, permet de laisser se dissoudre tout ce qui entrave la circulation vitale.

Les indications et explications sont des aperçus, destinés à rendre compréhensible des expériences pratiques où les croyances et savoirs ont peu de valeur devant la richesse offerte par notre simple présence vivante. Ils restent des lettres mortes sans la pratique, mais permettent d'avancer en chemin en évitant les malentendus et les projections intentionnelles qui falsifient l'expérience présente avec une imagination compensatrice.

Cette méthode est la reformulation d'une pratique connue depuis très longtemps, avant même la pensée et le langage humain. Intime, directe, universelle, elle ne dépend pas d'une façon de penser ou d'un enseignement. Quel que soit notre parcours, notre état actuel, notre sentiment de nous-même et de la vie, l'autosympathie est à l'œuvre à la racine même de notre être. Les véritables changements qui se produisent en méditation, sont en même temps des véritables confirmations de nous-même.

C'est l'expression la plus complète de notre vie qui devient accessible, sans que nous ayons à y penser ou produire des efforts.

Ce document a été conçu avec un motif simple, pour partager aussi largement que possible quelque chose de très riche, sur la base d'une compréhension sans croyances. Chacun ne peut connaître le cœur de l'autosympathie que par lui-même. Je vous souhaite de découvrir les meilleures expériences... de ce que vous êtes, et de ce qu'offre la vie à tout instant.

Si vous avez apprécié cette approche, partagez-la et diffusez ce texte. Si certains points vous semblent obscurs ou erronés, partagez vos remarques.

Florian JOURNOT
bienvenuepartout@free.fr

ANNEXES

I. Effets de la pratique de méditation.

Des études apportent la confirmation d'une influence directe de la pratique sur les fonctions physiologiques :

- synchronisation des rythmes cérébraux, cohérence des ondes frontales et centrales
- Effets localisé sur les parties du corps : Diminution du métabolisme des globules rouges, rétablissement d'équilibre du tonus musculaire.
- **Système hormonal** : équilibre des secretion thyroïdiennes , - secretion de cortisone, - taux de prolactine, - catécholamines
- **activation du système parasympathique**
- diminution de l'acide lactique du plasma.
- ADN : réactivation de l'expression de certains gènes.

L'investigation psychique et somatique **témoigne de restructurations pulsionnelles. L'organisation subjective peut être influencée :**

- Ajustement spontané des balance posturale, équilibre et appuis.
- Détente et restructuration le long de la colonne vertébrale.
- Développement des seuils de sensibilité
- Intégration consciente de la proprioception et de l'intéroception.
- Développement des «schémas corporels» : élargissement des facultés sensori-motrices, des espaces de contact.
- synchronisation du mouvement respiratoire abdominal (diaphragme) et supérieur (thoracique et dorsal).

L'économie psychique et l'imaginaire peuvent évoluer et se réorganiser :

- Emergence de points de vue et de liens symboliques
- Expression de contenus affectifs.
- Perception de contenus implicites sous-jacents à la vie imaginaire et émotionnelle.
- Des gammes nouvelles de sensations, inconforts, plaisirs ou douleurs inédites peuvent survenir.
- Le pôle de la subjectivité peut se déplacer de la personne, à l'agent, au témoin, du vécu, au corps, à l'organé, etc.
- les niveaux d'identifications se forment et se disloquent consciemment.
- les pensées et les attitudes sont senties à leur source, le vécu conscient s'amplifie et se diversifie.
- les pôles influents de la subjectivité établissent des liens nouveaux entre eux, le «Je» peut s'intégrer et se mouvoir sur divers plans
- Les habitudes, jugements, dialogues intérieurs deviennent perceptibles et les situations se résoudre à différents niveaux.
- L'empathie profonde pour soi-même, pour les autres et la vie, peut émerger spontanément.

II. Methodes apparentée à la

Méditation Autosympathique

Exemple de pratiques profondes permettant une reconnaissance complète de l'autosympathie :

- Pratiques d'écoute corporelle Taoïstes, Tibétaines, Sibériennes...
- Pleine conscience (MBSR, Mindfulness),
- Les Prières religieuses et les Rites de réceptivité (sans demande)
- Méditation Bouddhiste (Zen, Chan, Vipassana...),

- Relaxation(s), Training Autogène (Vittoz, Jacobson, Schultz, Ranty...)
- Bio, Neurofeedback

Exemples de pratiques en mouvement, favorisant l'autosympathie :

- Chi Kung, TaiChiChuan
- Mouvements Régénérateurs
- Yogas sans contrôle corporel,
- Sophrologie
- Respirations volontaires, (mais non forcées), Rebirth
- Méditations actives
- méthode Feldenkrais©,
- méthode Alexander©,
- Body-Mind Centering©,
- l'Orthobionomy©, etc...
- L'Eveil sensoriel, Massages, Magnetisme

Citations autour de l'Autosympathie :

- «La vie, c'est ce qui se passe, tandis que nous nous occupons d'autres choses»
- «La technique la plus naturelle, dépourvue d'effort, produit les bienfaits les plus grands.»
- «Eveiller l'intelligence cachée de notre propre physiologie»
- «Activation des facultés les plus intégratrices de l'homme.»
- «Développer l'ordre et la cohérence au niveau fondamental du fonctionnement physiologique et psychologique.»
- «Améliorer profondément l'intégration sociale du méditant dans son environnement.»
- «L'Eveil, c'est la pratique elle-même.»
- «Le Dieu invisible se manifeste dans toutes les formes visibles de la vie.»
- “L'univers renaît en nous à chaque respiration»
- «Dix fois le tour du monde est une expérience moins riche qu'un seul tour de soi-même.»

Qu'est-ce que méditer profondément ?

Pourquoi pratiquer la méditation ?

Que se passe-t'il dans cette expérience ?

Des méthodes innombrables se présentent à partir des traditions et des recherches scientifiques, pour rétablir notre équilibre intérieur et nous ressourcer en profondeur. Mais bien peu de personnes pratiquent régulièrement la méditation, pourtant très simple.

Et si notre propre nature biophysique était plus perspicace que tous les sagesses développées au fil des siècles ? Et si notre structure profonde savait elle-même comment se guérir, s'exprimer, créer et se relier au monde, mieux encore que par toutes les volontés, méthodes et techniques ?

Les explications innombrables pour comprendre et développer la vie intérieure conduisent trop souvent à ne plus écouter directement le corps et les sensations.

La pratique de la méditation approfondie donne lieu à des processus hors d'atteinte dans l'expériences ordinaire, même avec nos meilleures intentions. C'est la Vie elle-même, toujours disponible, qui nous y laisse à sa manière retrouver la plénitude, et reconnaître ses facultés spontanées qu'on ignore. Elle manifeste directement son «Autosympathie».

Connaître l'Autosympathie naturelle du vivant ne requiert ni effort, ni volonté, ni savoir. C'est par la sensation de soi, et l'accueil du présent, que nous laissons se manifester cette vitalité, incomparable par sa simplicité, et sa puissance régénératrice.

Et recevoir cette ressource permanente offerte par la vie en pratiquant la méditation, n'a jamais demandé à personne d'être différent de soi-même...

F.R.J.