

SENSORIALITE / SUSPENSION PRO-ACTIVE / VALEUR

***Ou : Comment m'estimer, à l'aune de ce qui me va, pour être moi-même ?
« Le moi vit dans ce qu'il prend pour thème ».***

Jacques Gaillard

Un séminaire où Pierre Vermersch me fait « tilter » en présentant la réduction, chez Husserl.

Lors d'un séminaire du GREX, en Juin, Pierre nous a présenté le concept de réduction, tel qu'il l'a extrait de sa lecture patiente d'Husserl.

Ce fut pour moi – et je ne pense pas être le seul – un choc, un émerveillement.



J'ai en outre, immédiatement reconnu, sous ce concept à la sonorité peu attractive, ce qu'un « remplissement expérientiel », lié à ma formation en technique FM Alexander, mais aussi en improvisation dansée, m'avait, ces dernières années, permis de goûter.

Une nouvelle fois, Pierre m'a invité à réaliser ce mouvement de pensée merveilleux qui, embrassant une multitude d'expériences, les organise, subitement, en une évidence, une compréhension : « c'était donc ça ! ».

Ce dénominateur commun qui ordonnait, dans l'ombre, tant et tant d'expériences, ce sésame de l'aisance corporelle qu'il m'avait été donné d'approcher pour ma formation en technique FM Alexander. En effet est-ce une autre façon de le dire ? – un des grands principes de cette technique – dont l'objet est de développer, à

partir de la sensorialité, un meilleur rapport à soi-même – consiste à INHIBER (!?...) ses habitudes, inhiber étant à entendre comme refus de se laisser aller à la compulsivité de ce qui s'impose à soi. Un refus bienveillant, une suspension ?...

Je vous suggère, à fin d'illustration si vous le voulez, cette petite expérience.

Vous êtes assis, sur une chaise spartiate, dans un fauteuil moelleux, peu importe.

Maintenant : je vous propose de vous lever, mais vous ne vous levez pas. Si vous êtes capable de rester avec cette intention, sans focaliser sur vous-même, en accueillant ce qui va apparaître pour vous lever comme vous ne vous êtes jamais levé, et que vous le découvriez, dans la réalisation de l'acte lui-même, alors, vous aurez réalisé ce que FM Alexander appelle une INHIBITION. Cela ne ressemble-t-il pas, en outre, singulièrement, à une SUSPENSION PRO ACTIVE, et à une REDUCTION ?

La reconnaissance, puis l'intégration fonctionnelle de ce principe m'a ouvert la voie d'une aisance corporelle remarquable ; les effets du geste mental d'inhibition sont immenses : aisance, fluidité des gestes, précision du mouvement, perception d'un soi plein et global agissant en pleine conscience du déroulement de ses actes, mais aussi, un sentiment d'une évidence, d'un plein accord à soi-même et au monde.

Si je reprends le schéma présenté par Pierre, la réduction comporterait trois dimensions et soulèverait trois ordres de questions :

- Une orientation NOEMATIQUE : de quoi la réduction est-elle la réduction ?

- Une visée NOETIQUE : Comment s'opère la réduction ?

- Une orientation EGOIQUE : Qui l'opère et quels en sont les effets sur sa propre identité ?

Qu'est-ce que j'apprends de la réduction en l'apprenant ?

Serait-il abusif de considérer que, dans cet exemple, fort banal :

- L'objet de la réduction serait la façon que j'ai de me lever (réduire mes habitudes motrices). Qu'est-ce que je fais quand, habituellement, je me lève ? Qu'est-ce que je fais, de différent, quand j'ai réduit l'habitude ?

- La visée noétique serait la façon dont je m'y prends pour mettre en œuvre le processus, lui-même. Qu'est-ce que je fais pour réduire l'habitude ?

- L'orientation égoïque serait d'identifier le moi qui opère à ce moment-là, englobant celui qui est impliqué dans l'objet de la réduction – ici, se lever – et d'identifier ce que j'apprends en cueillant ce qui m'apparaît, de nouveau, par la mise en jeu du processus de suspension pro-active lui-même, mais aussi, par la transformation de ma façon de me lever.

Ce qu'il m'intéresse de tenter de regarder un peu mieux aujourd'hui, est d'abord la façon dont je m'y prends pour réaliser le processus de suspension pro-active ; ensuite, d'envisager les effets sur ma propre identité, qu'il est difficile de détacher des valeurs. J'en ai ébauché un déploiement dans l'article « Du sens des sensations »(1), en particulier dans l'exemple concernant la natation ainsi qu'une explicitation phénoménologique à partir de ma propre expérience de l'apprentissage du jonglage(2). Pour autant, je ne sais toujours pas, aujourd'hui, de quoi est faite cette suspension. (la dimension noétique).

C'est pourquoi, je me suis rendu à la salle de danse du centre IUFM de Lille, bien décidé à mettre sinon de la clarté, du moins de la matière expérientielle, dans ce moment singulièrement opaque à la conscience. De quoi est faite, en ma propre expérience, une suspension pro-active ?

Puis-je la décrire, donner au jour de la conscience, différentes strates de ce moment qui, pour l'instant, échappe à ma saisie. J'en connais, certes, bien les effets, mais puis-je distinguer ce qui relèverait de ce que m'accorde la mise en jeu du processus, assez bien repéré, de ce qui le constitue, en lui-même ? (Puis-je différencier, expérientiellement la visée noétique de la dimension noématique de la réduction ?).

Où il est question d'état initial :

Il est 13h30, je viens de déjeuner, je me sens lourd, la conscience embrumée, les pieds pesants.

Je ne sais pas exactement, alors, si je viens danser, improviser, préparer une prochaine performance ou bien, précisément, sonder, par l'expérience, ce moment opaque de la suspension qui, parfois, peut précéder l'action. Une chose est sûre : ce manque de clarté m'afflige d'un poids supplémentaire. Ma tentation est alors grande de chercher à « me faire du bien », fuir cet état qui invite, dans un sentiment de torpeur, à un mol abandon, en puisant dans quelque technique d'intervention sur – contre ? – soi.

Combien de temps cela a-t-il pris ? Une poignée de secondes, quelques minutes ? Difficile à dire. Toujours est-il que je me vois très clairement **CHOISIR** de diriger ma conscience vers un **refus de me transformer**, en l'occurrence, appliquer à moi-même des techniques pour m'« énergétiser ». Je me vois choisir « simplement » de rester dans l'état où je me trouvais, en **OUVRANT MA CONSCIENCE, EN ACCEPTANT CE QUE J'EPROUVAIS DE MOI, ALORS, SANS ATTENTE PARTICULIERE, MAIS AVEC L'INTENTION DE RESTER VIGILANT A CE QUI POUVAIT M'APPARAITRE.**

Cette décision procède, me semble-t-il, d'une suspension qui réduit l'habitude, puissante, quand on se sent mal, soit de se focaliser sur soi, soit de chercher à s'en extraire en appliquant à soi-même des moyens supposés efficaces.

Acte puissamment impliquant puisqu'il nécessite de refuser (suspendre ?) d'accorder de la valeur à ce que l'on pense juste de faire. Dit autrement : attendre de voir, ce qui suppose aussi, ce n'est pas si évident, d'accepter que rien ne se passe. Se détacher du besoin de satisfaire une réussite rapide et assurée n'est pas facile. La suspension pro-active – si c'en est bien une – me semble, de ce fait, susciter immédiatement un contact aux valeurs : accepter de ne pas savoir, c'est-à-dire, lâcher ses repères habituels, en reconnaître d'autres, plus efficaces, même s'ils sont peu conformes à ce à quoi on accorde, habituellement, crédit et... valeur....

Où il est question d'allègement, de conscience ouverte et de mouvement :

Les conséquences, **quasi instantanées**, de cette décision se font alors sentir. Au

moment de l'expérience, je me trouve au sol. J'éprouve clairement une transformation de mes contacts au sol, qui gagnent en douceur, un peu comme si la zone de différenciation entre mon corps et l'extérieur se faisait plus discrète. Je me sens m'alléger, éprouver par le support de ma colonne vertébrale et de ma musculature de soutien, cette direction qui me porte à partir du haut (???...).

Je sens la flexibilité de mes muscles, qui, libérant les articulations, m'accorde une extrême disponibilité de mouvement. Je me sens : mobile, prêt à aller dans toutes les directions, improviser, en m'ouvrant à l'imprévu. Dit autrement : j'ai envie de bouger, de jouer de mon mouvement, de m'expandre dans un espace qu'à ce moment, je goûte pleinement de mes sens. J'éprouve, alors, m'enveloppant, un espace vaste et accueillant et je me sens vaste en lui. En retrouvant un contact au monde et le goût qui s'en dégage, je retrouve énergie et envie.

Ma pensée, également, est large ; je sens ma conscience, ouverte, prête à accueillir l'imprévisible de la danse et à en piloter, a posteriori, les traces. Est-ce un miracle : j'ai perdu la pesanteur de mon corps et l'inertie mentale, dont j'avais à subir les effets, quelques minutes auparavant ?

Où la suspension pro-active m'apparaît bien insaisissable :

Récapitulons : je suis arrivé dans le studio de danse, je me suis senti fatigué, j'ai reconnu cet état, je n'ai pas cherché à m'en extraire pour autant, et j'ai attendu de voir ce qui allait se passer. J'avais déjà, mais de manière non explicitée fait cette expérience de retrouver de l'énergie, lors de certaines répétitions laborieuses, en, curieusement, ne « faisant rien ». Car, quand j'arrête de m'appuyer sur ce qui, spontanément, inscrit en ma chair, s'impose comme une évidence et/ou que je cesse d'aller chercher d'hypothétiques solutions, sensoriellement bien identifiables, ce qui m'apparaît, immédiatement, est une absence, un vide : RIEN.

Il est curieux de constater comme la suspension de ce que l'on sait faire nous projette, immédiatement, dans quelque chose qui, en un premier constat, est inappréhensible. Comme si l'on éprouvait davantage la perte de ce qui existait, au point d'oblitérer, faute d'écoute attentive,

ce qui émerge et qui pourrait s'imposer à sa conscience.

Peut-être cela exprime-t-il cette tendance où nous nous intéresserions davantage à ce que nous perdons, plutôt que de nous tourner vers ce qui nous apparaît de nous, de nouveau, c'est-à-dire de différent. Pourtant, ce vide, ce rien est porteur potentiellement, de toutes les richesses permises par ce fait-même que j'abandonne, temporairement, les traces de ce qui s'est toujours imposé à moi. Le rien porte une altérité, sans doute est-ce une des raisons pour laquelle nous y prêtons peu attention. Ce « RIEN » est, dans l'expérience que j'évoque, constitué de gestes mentaux, sensoriellement peu repérables, ceux de la suspension pro-active, mais aussi de leurs conséquences noématiques : un allègement, c'est-à-dire moins de sensation, une dilution de sa conscience corporelle.

Si la suspension procède bien d'une réduction des habitudes – qui seraient, ici, de faire l'effort de se re-dynamiser – et d'une attitude d'accueil, tourné vers le devenir, de ce que je ne connais pas, alors, ce que j'ai réalisé à cette occasion y ressemble à s'y méprendre. Mais curieusement, à ce moment-là, je n'en étais qu'à me préparer, me mettre dans un état énergétique et motivationnel suffisant pour entreprendre une expérience de « grande envergure ». Ce qui m'apparaît drôle, maintenant, c'est de m'être mis au cœur de l'expérience, à mon insu et d'avoir reconnu ce que je cherchais par le processus d'auto explicitation et d'écriture, après. Pour autant, le fait de le mettre en bouche et de le conceptualiser par les mots, ne m'a pas conduit à être plus clair quant à la chronologie de ce qui m'est apparu et de l'intrication de ses différentes strates. J'y trouve, en vrac, des données sensorielles – allègement, expansion, mobilité, flexibilité... –, attentionnelles – ouverture, disponibilité –, des données concernant la direction de l'attention tournée vers une intention – ce que je veux sans chercher à l'obtenir –, concernant mon organisation spatiale – un rapport élargi à l'espace –, une autre présence à moi-même où je me saisis dans un moi amplifié et, paradoxalement plus diffus, où curieusement tout ce qui m'apparaît, d'étranger, est vécu pleinement constitutif de moi-même.

Je me sens alors, ample, avec des limites corporelles plus poreuses, mais dans une perception, paradoxale, très pleine de moi-même.

Tout cela est en vrac, difficilement dissociable, amalgamant très probablement le processus lui-même et les effets de celui-ci...

Ma question est celle-ci : puis-je, dans cet exemple, identifier les données qui ne relèveraient que de la suspension pro-active et rendre compte d'une micro-temporalité qui, à partir de ce processus, déclencheraient des effets mieux repérés, quant à eux ?

Si, maintenant, je me mets en position d'auto-explicitation du tout début, que m'apparaît-il ?

Je suis au sol, au contact rêche et un peu sec d'une moquette bleue, les jambes repliées sur le côté, la gauche reposant sur la droite, en appui sur la main droite. Je me vois là, et là, bien évidemment, je bute sur la globalité, le chaos, de ce qui m'apparaît, un écheveau tramé en épaisseur de tout ce que j'ai évoqué tout à l'heure.

Pourtant, une chose m'apparaît, dans toute l'opacité de cette masse, c'est qu'il m'a fallu : **décider**, c'est l'acte qui m'apparaît premier, initial. Plus exactement, cela commence au moment où j'ai reconnu, nommé mon état et que, ce faisant, j'ai décidé de l'**accepter, sans chercher à me transformer**. (Sans doute ai-je appliqué involontairement à moi-même un « truc » que j'avais empiriquement repéré de façon non consciente). Ce mouvement de ma volonté m'apparaît maintenant très clairement premier, initiant la suite, les effets sensoriels d'allègement, de mon contact au sol, en particulier.

Je perçois ce temps où se fertilise le processus, je l'appréhende comme une zone blanche, profondément dynamique, ligne de partage temporel entre ce que j'éprouve avant et ce que j'éprouve, après.

Où l'expérience me délivre les premiers linéaments du geste, suspensif pro-actif :

La question qui s'impose maintenant est celle-ci : de quoi est faite cette décision ? Il est clair qu'elle n'a pas le **goût** de ce que je perçois habituellement quand je dis : décider.

Il y a une volonté certes, mais c'est une **direction de l'attention qui se focalise sans se resserrer**. Le vécu sensoriel est, alors, très clair : une légèreté mentale, une expansion des tempes et de la boîte crâniennes, une détente du front et l'apparition, comme démesurée, de la partie occipitale du crâne qui engage, presque immédiatement, une dilatation de l'articulation maxillo-crânienne et des muscles hauts du cou.

Là où ma volonté s'associe généralement à des sensations de tensions – un effort – j'éprouve, paradoxalement, une aisance !!! Décider, vouloir sur fond sensoriel de facilité !

Le premier temps de la suspension pro-active consiste, me semble-t-il, dans la clarification d'une intention, CE QUE JE VEUX (ici me re-dynamiser, m'éveiller... etc.), mais il s'agit d'une intention à « double détente » où, simultanément, **il me faut rester clair quant à la façon dont je m'y prends pour réaliser ce que je veux**. Je m'accorde l'aisance sensorielle initiale – qui m'apparaît à peine décalée temporellement, juste après la clarification de l'intention –, si je reste en accueil de ce qui m'apparaît comme possiblement efficace.

Vouloir sans savoir, s'y tenir et cueillir l'imprévu qui ouvre des accès insoupçonnés à ce qui est voulu.



Après ce premier acte essentiel, j'éprouve surtout une vigilance, une sensibilité à repérer, même sous des formes habilement déguisées, l'habitude d'aller chercher, de

me manipuler, à reconnaître les petits gestes, les menus détails qui invitent au connu, à m'y fondre ; je me vois également les refuser, les repousser, plus exactement, les **absorber dans un nouveau geste suspensif qui les réduit**. Il y faut une extrême vigilance et suffisamment de courage pour ne pas m'abandonner à ces **voies toutes faites que ma mémoire me trace spontanément**. C'est un moment que je sens très fragile dans le processus : en effet, quand je refuse, par un **effort**, de repousser, ce que j'identifie comme une habitude, alors, immédiatement, je perds ma relation d'accueil à ce qui peut émerger. La réponse sensorielle est immédiate : j'éprouve un rétrécissement au niveau de la boîte crânienne. Il faut, au contraire, y répondre, par une volonté englobante qui permet de la dissoudre.

Ce paradoxe d'une volonté puissante, appliquée à un objet précis, associée à une quiétude mentale repérable sensoriellement me paraît être la clef de voûte du processus.

VOULOIR DANS L'ACCEPTATION
SENSORIELLE DE CE QUE JE VAUX,
ICI ET MAINTENANT, EN ME
DELIVRANT DES EFFETS INHIBITEURS
DE CE QUE J'AIMERAIS VALOIR.

La suspension pro-active fait éclore de l'insoupçonné, de nouvelles dimensions de soi, que notre activité involontaire garde enserrées dans les traces pré-programmées de nos habitudes. Cet insoupçonné est toujours curieux, étonnant. La tentation est alors forte de focaliser son attention dessus, pour en capter la teneur, s'en saisir, la re-tenir.

Il faut encore là – et cela procède me semble-t-il, toujours du processus de suspension pro-active – conserver toute sa vigilance pour absorber cette tentation et rester dans une attitude d'accueil de ce qui apparaît, même si cela est complètement étonnant. Je le dirais ainsi : rester curieux, sans fascination. Pas si simple, quand, souvent, cela est très étonnant, car inattendu.



Où il est question de valeurs et d'inhibition :

Suspendre ses habitudes, celles que l'on applique « naturellement » – comme quoi l'habitude devient une « seconde nature » – pour agir dans des situations connues, mais aussi pour tenter de répondre à ce que l'on ne connaît pas, est beaucoup plus impliquant qu'il n'y paraît, à première vue.

Il me faut, en effet, comme me **déraciner** de l'évidence, tenter cette sorte de fragilité, où je m'expose, sans mes projections habituelles, dans un contact au monde qui paraît m'absorber. J'y sens une forme de courage et d'innocence.

Il me faut me délivrer des moyens que j'applique a priori à moi-même pour chercher la voie conduisant à ce que j'aimerais valoir : une réussite rapide, une perfection. Un être mieux que soi.

C'est pourquoi la suspension pro-active m'apparaît comme un acte de réunification, de reconnaissance de soi, une façon d'être touché par le monde en le touchant par le plein engagement attentif de soi. De soi et de personne d'autre que **soi**. Un soi qui s'amplifie par le fait même d'accepter de s'ouvrir, c'est-à-dire de se diluer pour reconnaître, par une cueillette attentive, ce qui le prolonge. Un soi vigilant, qui ne contrôle pas d'autres soi, mais, plus exactement, un soi sensible et attentif se remplissant de ce qui bourgeoonne de lui-même, encore inconnu.

Je sais ce que je veux.

Je le veux.

Je ne sais pas encore.

J'attends de voir.

Ceci revient à suspendre la connaissance, les savoirs que je suppose, a priori, efficaces, et d'arrêter d'aller chercher des solutions.

Ceci implique aussi de se détacher de l'issue, d'accepter de ne pas réussir, du moins, tout de suite. (le spectre de la perfection vacille...).

Evidemment, on le pressent, ce soi là, n'est pas le soi d'autrui. Plus exactement, n'est pas celui que l'on construit pour répondre au système de valeur d'autrui...

Ce qui m'apparaît comme efficace n'est délivré que par ma propre activité de remplissement : je me trouve à la fois, acteur et juge !!

Ce qui me va pour m'améliorer dans une tâche ou pour en résoudre de nouvelles n'est la propriété de personne d'autre que moi-même.

A l'inverse l'application à moi-même de solutions jugées par d'autres efficaces, immédiatement, me coupe de la suspension pro-active. La réponse sensorielle est immédiate : ça se tend. Un effort sera à réaliser ; le travail peut alors commencer.

(...)

Apprendre à partir d'une suspension pro-active invite à se délivrer de tout ce que l'on peut mettre en œuvre pour satisfaire des sollicitations, des solutions, qui me sont extérieures. On pressent les conséquences de ces considérations sur l'acte éducatif...

Car, plus important encore : non seulement, la suspension pro-active en sollicitant un plein contact à moi-même m'apprend à devenir autonome quant aux moyens qui me sont possiblement efficaces, mais aussi, elle permet de dégager, par le goût, le **SENS DE CE QUI ME VA, QUI ME PLAÎT**.

Ce qui, culturellement, par rapport à certains modèles sociaux et/ou familiaux, peut, parfois, introduire à certains décalages...

Suspendre ce à quoi j'accorde, a priori de la valeur pour agir, invite à se débarrasser des vieux schémas enkystés ; ceux-ci peuvent m'apparaître, par une écoute sensible et attentive ; j'ai le choix, égale-

ment, de les réduire, par un geste clairvoyant de suspension.

D'une certaine façon, la suspension m'invite à inhiber ce qui m'inhibe, mais aussi à mettre à distance les vecteurs humains par lesquels j'ai introduit contre ma propre nature, ou plus exactement sans reconnaître ce qui me va, les valeurs d'autrui. J'éprouve, en l'écrivant, tout le poids de ce que j'exprime.

Où il est question de valeurs et de soi :

Vu ainsi, la tension, l'effort, la crispation, le stress... peuvent être interprétés comme des réponses excellemment adaptées m'informant de ce fait que je suis en train d'agir, de vivre, en tentant de répondre au système de valeur d'autrui et que cela n'est absolument pas bon **pour moi**. La tension sensorielle est une **BONNE REPONSE** à un mauvais rapport à moi-même. (Réaliser quelque chose à l'aune des valeurs d'autrui n'est pas la voie idéale pour être en accord à soi-même...). Je suis, pédagogue et parent. Sans doute aurais-je préféré ne pas avoir, comme aujourd'hui ; à écrire cela, qu'il me faut pourtant bien accepter comme une évidence. Apprendre à suspendre mes habitudes pour agir, celles par lesquelles je me reconnais en mon identité, invite à me libérer, aussi, de ceux, proches ou lointains, qui, par elles, se sont inscrits en moi. (« Un moi absent de soi-même »). La présence à soi m'apparaît se développer au fur et à mesure de l'abandon de recherche de solutions, qui ne sont pas filtrées par mon propre système de valeur.

Certains moi, en moi, me sont étrangers ; la suspension pro-active est une invitation, me semble-t-il, à identifier, à travers ce qui me va, l'étendue de ce qui m'est étranger. Ce que j'éprouve, c'est que la suspension pro-active et le sentiment de plénitude que sa mise en œuvre permet de développer peu à peu, participe à la construction d'un moi plus uni, plus centré, me libérant de ceux construits par les demandes implicites d'autrui.

Curieusement, j'éprouve ce moi uni, poreux, malléable, ouvert aux expériences, sans que pour autant, il y ait perte, ni de continuité, ni d'identité, ni de sens. Est-ce cela : être soi ?

Où se pose la question de l'effort dans l'apprentissage :

Peut-il y avoir apprentissage sans effort ? L'expérience sensorielle, partagée par la plupart d'entre-nous, nous inclinerait à répondre par la négative. Peut-être n'est-il pas sans intérêt de déplacer la question, en se demandant à quoi s'applique l'effort d'apprentissage ? Je me limiterai, en guise de réponse, à cette interrogation : est-il préférable,

- De nier ce que l'on est capable de faire, en cherchant à réussir rapidement, dans un besoin de perfection, en appliquant contre soi des solutions a priori efficaces ?

- Ou de conserver le cap de ce que l'on veut, en découvrant petit à petit, sur la base de ce que l'on sait faire, les moyens de l'efficacité, tout en acceptant de ne pas être parfait, tout de suite ?

Ni l'une, ni l'autre des possibilités n'est évidente ; les deux appellent à un effort. Simplement, dans le premier cas, l'effort résulte d'un désaccord à soi-même prolongé par le contrôle infini des interférences que celui-ci génère ; c'est « dur » et il y faudra beaucoup de travail ; dans le second cas, l'effort s'applique à conserver une double clarté : conserver l'intention, tout en cueillant les ébauches de solution qui m'apparaissent, quant bien même celles-ci sont modestes.

Il y faut une vigilance, une attention et une patience ; il s'agit, aussi, d'un effort, se vivant, paradoxalement, sur fond sensoriel d'aisance. (ce qui est tout à fait normal, puisque je me trouve, alors, en accord à moi-même : mon corps m'informe que tout est OK, même si **JE** ne réussis pas, encore. L'échec n'est pas le problème, c'est la crainte de ne pas réussir qui fait problème).

Mais, alors, est-ce encore : un travail ?

Où il est question, après relecture de mes notes prises lors de l'exposé de Pierre, de clarification :

Si je passe, au crible de l'exposé éminemment clarificateur de Pierre, ce que je retire de ces expériences (l'expérience elle-même ; l'explicitation première et celles développées par l'écriture), que puis-je dire ?

- D'abord, que les effets de la suspension pro-active ; empiriquement déjà repérés, sont clairs : d'un état de lourdeur, je passe

à une légèreté corporelle et une dynamisation mentale. L'objet : état de vigilance a un état initial, je peux en décrire la réduction.

- Ensuite, il me semble éprouver assez clairement ce que j'apprends de la réduction en la pratiquant : une amplification et une congruence du moi, une unification d'un moi qui, au lieu d'en surveiller d'autres, se dilate et s'ouvre, sans se perdre, dans l'acceptation de tous les possibles.

- Enfin, quant à la visée noétique elle-même, dont le souci de clarification était, il faut le rappeler, à l'origine de l'expérience, je ne peux qu'évoquer les quelque bribes bien élémentaires de ce que j'ai pu en expliciter : clarifier l'intention – ce que je veux – ; diriger mon attention sur ce que je veux tout en gardant une attitude d'accueil ; conserver une extrême vigilance qui absorbe sans les refuser les gestes de contrôle et/ou de recherche ; garder une attention ouverte et curieuse, sans focaliser, sur ce qui apparaît de nouveau.

Je suis conscient que cela reste très élémentaire.

Je reprends mon souffle, avant une prochaine exploration. (Le monde extra-ordinaire est vraiment à la portée de soi...).

(1) Du sens des sensations. Expliciter n°35. Pages 1 à 6. Mai 2000.

(2) Du sens des sensations. Expliciter n°35. Pages 11 à 13. Mai 2000.

