

LE FOCUSING NON DUEL

La petite porte du Véritable Soi sans limites et de son contentement constant

© 2008 Thomas Froitzheim

Texte présenté à la conférence internationale de 2008

Thomas Froitzheim — Auteur (publié), a développé le « FOCUSING TOUCH (Folio 2/1992) ». Thomas a donné des séminaires dans une dizaine de pays. Alors qu'il étudiait la psychologie clinique à Berlin, il a eu la grâce de plusieurs « expériences » d'illumination. Cet éveil a été concrétisé par 30 ans d'auto-exploration intensive et d'étude approfondie de la non-dualité. Il a intégré, dans le Focusing-non-duel, l'« Advaita Vedanta » (une philosophie vieille de 5600 ans). Thomas aide les gens à reconnaître et à actualiser leur « Véritable Soi » par l'alignement du corps, du mental et de l'âme avec la vérité ultime.

Premières rencontres avec le Véritable Soi

Lors de mes études de psychologie clinique à Berlin, j'ai reçu la grâce d'une série d'expériences au cours desquelles toutes dualités, tel « je » et « les autres » disparaissent. Tout sens d'être un organisme distinct de son environnement fut dissous dans l'intégralité. Ce champ unifié était rempli d'amour, de lumière et de beauté et, en plus, de possibilités d'énergie sans fin et de joie incommensurable, je ressentais : « C'est ça. Je suis enfin chez moi ».

Je réalisai alors que l'univers entier est un être sensible, infiniment intelligent, en dehors duquel rien n'existe et qu'il fallait que je devienne — ou plutôt que j'avais toujours été et serait toujours — cet être. Quelques trente années d'exploration expérimentale et philosophique autour du thème de l'illumination m'ont permises de soutenir cet éveil initial. Je suis maintenant heureux d'en présenter les résultats d'une manière assez concise pour être enseignée.

Le Focusing Non Duel

La préoccupation centrale du **Focusing Non Duel** est de reconnaître le Véritable Soi et — à partir d'une perspective plus élevée — prendre soin de tous les aspects de la psyché n'ayant pas encore rejoint cette vérité réclamant attention.

Cet atelier expérimental de **Focusing Non Duel** vous permettra :

- De reconnaître la grandeur et l'immortalité de votre Véritable Soi.
- De trouver la source du contentement constant.
- D'améliorer le processus de réintégration des aspects problématiques aliénés ou séparés de la psyché.
- D'accéder, au-delà de la relation de compassion au sens corporel perçu de l'extérieur, à la non-dualité.
- De comprendre la manière dont les quatre aspects ci-dessus sont liés.

La poursuite du bonheur

Un des objectifs sous-jacents à nos efforts en Focusing — et dans la vie en général — est d'arriver à être heureux, à être satisfaits. Nous ne pouvons, bien sûr, être satisfaits des quelques minutes de contentement que la vie nous réserve de temps à autre. Nous voulons que le contentement soit permanent, constant et nous allons y parvenir à la longue. Mais comment parvenir à ce contentement constant ?

Le «Faux» soi est la cause des problèmes psychologiques et des buts inatteignables

En Focusing, lorsque nous nous efforçons d'alléger nos perturbations, nous constatons, dans la plupart des cas, qu'elles proviennent d'idées erronées concernant le Soi. Dans le cours de notre développement psychologique, nous apprenons à tisser une image de soi multicouche à partir de certaines parties de la psyché avec lesquelles, à l'exclusion des autres, nous avons appris à nous identifier. Nous finissons invariablement par adopter un «Faux» soi. Cette omission de nombreux aspects de la psyché résulte en une perception erronée et une transformation déformée de la réalité, laissant dans son sillage, toutes sortes de problèmes psychologiques et autres. En Focusing, nous renouons avec ces aspects exilés et acceptons éventuellement de les réintégrer. Nous nous efforçons de devenir une «personne à part entière». Mais que signifie exactement pour le Soi la manière dont je me vois ? Devenir entier peut-il même être un but atteignable ?

Une vague définition du Soi

Dans la pratique du Focusing, corriger la manière dont nous percevons le Soi est un élément clé dans la résolution des problèmes psychologiques. Dans la théorie du Focusing, il est rare que l'on mentionne les qualités du Soi. Nous n'y trouvons aucun chapitre décrivant précisément et complètement le Soi. Nous devons pourtant souligner clairement que le Soi est un puissant moyen de contribuer efficacement à solutionner les problèmes issus de notions erronées.

Le Focusing Non Duel révèle, dans un contexte contemporain, une sagesse ancienne

Le Focusing ne s'est pas beaucoup intéressé aux questions philosophiques relatives à l'identité du Véritable Soi. Cette question a toujours été le royaume des traditions spirituelles orientales. L'une d'entre elles, l'Advaita Vedanta, s'est avérée particulièrement efficace dans la reconnaissance du Soi. *Advaita* est le terme Sanskrit pour « Non Duel », *Vedanta* signifie « l'aboutissement de toute forme de connaissance, la connaissance la plus exaltée, là où toute recherche de la connaissance prend fin »¹. Bien que la sagesse de l'Advaita Vedanta implique des textes datant de plus de 5600 ans, elle n'accorde pas de valeur, dans la voie de la connaissance spirituelle, aux systèmes de croyances ou à la foi aveugle. Elle nous invite au contraire à considérer le Soi, Dieu et le monde, dans un accord parfait avec le sens commun et la simple logique. La simplicité élégante de son raisonnement en fait une compagne tout à fait complémentaire s'intégrant parfaitement au **Focusing Non Duel**.

¹ Swami Viditatananda: Vedanta In Present-Day Life, p.1

Nous utilisons, pour illustrer le Soi, la logique incontournable de l'Advaita Vedanta. Ce puissant changement de perspective aiguise, sur un fil de rasoir, l'outil fiable que constitue le Focusing. Il en émerge une vision plus juste de la réalité, laquelle renforce notre compassion.

Reconnaître la grandeur et l'immortalité du Véritable Soi est la source du contentement constant

Dans le **Focusing Non Duel** nous appliquons les attitudes fiables, les outils et les techniques du Focusing mais en y ajoutant une nouvelle cible : Nous focalisons également notre attention sur le sujet, le Soi témoin, plutôt que de restreindre notre champ de vision aux objets dont nous sommes témoins, à savoir nos expériences et nos questionnements. Le **Focusing Non Duel** ouvre ainsi une petite porte sur une réalité entièrement différente.

Ces explorations logiques et expérientielles dispersent les conceptions erronées du Soi et en révèlent l'essence éternelle, la conscience sans limites, pure et immuable, source de contentement constant et de vaste connaissance.

Débuter la session du bon pied et « garder l'oeil sur la récompense »

Comprendre la nature immuable du Soi, le sujet, met également en lumière la nature toujours changeante des expériences, les objets. La connaissance de cette relation, se situant entre l'absolu et la dépendance, modifie la perspective dans laquelle nous engageons la suite de la session de **Focusing Non Duel**.

Le Soi, non seulement invulnérable, sans égard envers ce qui pourrait se produire dans la psyché, ne nécessite également aucune amélioration car il a DÉJÀ son contentement, plein et entier. Conséquemment, le **Focusing Non Duel** ne vise pas à rendre le Soi «entier» pour résoudre ensuite les situations ayant détournées son attention de la paisible jouissance du contentement qui est sa véritable nature. S'approcher d'un problème tout en étant piégé dans les désillusions de l'absence ou de l'insuffisance, attire et crée encore plus de la même chose. Lorsque nous reconnaissons plutôt notre Soi en tant que témoin et restons enracinés dans son contentement (ou pouvons tout au moins y revenir), nous positionnons alors la session dans une gamme positive. À partir de cette demeure, nous sommes dans une excellente posture pour nourrir toutes les places coincées dans la tristesse et l'agitation.

Au-delà de la dualité d'une relation partant de l'extérieur : Un travail intérieur

Sachant que le Soi est absolument immuable à travers toutes les épreuves et les tribulations de l'organisme, nous pouvons explorer tout sens corporel à toute distance et nous enhardir vers des profondeurs qu'il nous était impossible de sonder avant. Plus nous maintenons un sens clairement différencié entre le témoin et ce dont il témoigne à un niveau cognitif, plus le courage et la compassion, nous rendant capables d'embrasser toutes les parties de l'organisme en tant que «famille interne», grandissent et deviennent naturels.

En conséquence, après l'habituelle familiarisation avec le sens corporel en question, nous pouvons explorer, à une juste distance, des approches allant au-delà de la relation extérieure à ce sens corporel. Le témoin, étant invulnérable, n'est jamais en danger de subir des dommages. En lui laissant pénétrer le sens corporel et en lui permettant de se rendre au Coeur de la question, nous pouvons ressentir en lui, même les choses les plus effrayantes contenues dans la psyché. Nous nous glissons «sous sa peau», «voyons les choses à travers ses yeux», «nous le devenons», «nous le sommes» (c'est tout comme !). De *l'intérieur*, il est tellement plus facile de découvrir ce qui concerne réellement ces parties aliénées de la psyché, de telle sorte que nous puissions les embrasser et les ramener au bercail.

Le domaine de la non-dualité

Dans le processus du **Focusing Non Duel** nous parvenons souvent à un sens d'unité à l'intérieur de la psyché fragmentée. Ce sens d'intégralité peut même s'étendre au-delà de la psyché pour englober l'univers entier en tant que «tout moi». La différence entre la personne qui fait l'expérience et ce dont elle fait l'expérience peut disparaître complètement, nous permettant alors de goûter l'expérience de la réalité de la non-dualité, avant que la division se fasse entre le «tout ça» et le, «je» et «les autres».

Entrer, à tout le moins, dans le sens corporel d'une chose à laquelle nous nous étions originalement objectés révèle de manière expérientielle que, même cette partie, a sa juste place dans le grand schéma des choses. Petit à petit, morceau par morceau, étape par étape, nous en arrivons à comprendre ce que signifie le «je suis tout» : je le suis au sens littéral.

Danser entre les opposés

Le **Focusing Non Duel** est une danse dialectique entre des paires apparemment opposées, telles notre Soi et ses expériences, la forme et la substance, la théorie et la pratique. Chacune de ses paires contient deux aspects complémentaires de la même réalité non duelle. De la même manière, en inhalant et en exhalant nous nous déplaçons avec fluidité entre deux extrêmes : Le rien et le tout.

- N'étant RIEN, le «je» ne s'identifie à aucune partie de la psyché, à aucun objet de la prise de conscience, puisque le «je» est le sujet, le témoin sans distinction/le Soi seul, sa réalité EST sans limites, sa présence intemporelle, sa vivacité sans attaches et son contentement imperturbable.
- Nous embrassons avec compassion et accueillons chaleureusement TOUTE CHOSE, chacun des aspects de notre fugace expérience, sachant qu'ils sont tous «je» dans ce processus en continuel DEVENIR.

Ou, pour reprendre les mots de Nisargadatta Maharaj : *La sagesse est de savoir que je ne suis rien. L'amour est de savoir que je suis tout. Ma vie fluctue entre les deux.*