



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Corps conscient

Habiter notre corps, c'est paradoxalement déployer la conscience non localisable dans un ressenti incarné nommé Présence qui nous ouvre à l'espace corporel et externe vécu comme une unité. Sans cette Présence de la conscience, nous nous contentons d'effleurer la surface de l'océan profond qui est riche de toutes les possibilités que nous sommes, en vérité.

Très peu d'entre nous ressentent le caractère sacré de l'espace corporel, parce que la vie cérébrale nous a emportés hors de notre corps. Avec un esprit qui court toujours, il n'est pas facile d'habiter en conscience le corps. La plupart d'entre nous vivent avec une psyché contaminée. Stress, anxiété, insatisfaction, insignifiance, dépression, obsession, pression, aliénation, absence de direction, confusion, indécision, etc. sont les effets d'une vie cérébrale coupée du corps. Pour rétablir l'unité du corps et de la conscience ArkanHom propose des ateliers, des séminaires et retraites au cours desquels, au moyen de postures corporelles vécues avec l'attention vigilante et de méditations spécifiques, nous réapprenons à habiter le corps et la conscience dans un espace non-duel.

L'entraînement de base comprend diverses formes de postures corporelles qui impliquent de prêter attention au corps et/ou d'être conscient de la forme physique. L'exploration va de la prise de conscience des sensations, tensions, ou de la détection de la totalité du volume de notre corps car la spatialité est un aspect important de l'incarnation. Nous pouvons trouver dans notre corps une vue inimaginable de l'espace par laquelle il devient possible de faire l'expérience d'un changement fondamental dans notre perception et de vivre l'émergence d'un monde nouveau et infini de possibilités pour nous-mêmes et nos vies.

Ce dont souffre l'homme malade, c'est d'une perte de souplesse dans l'utilisation des capacités de la réalité de la conscience, et donc d'une limitation, avec la fixation de certains modes dans la pathologie. Si la fluidité et la spatialité de la conscience sont vues comme le liant de l'expérience corporelle et psychique, apparaît la notion de clivage névrotique. Ce qui différencierait l'homme sain de l'homme malade serait la compartimentation non saine de la conscience une sorte de fragmentation. Pourquoi non saine ? **Parce que le sentiment de coupure est une illusion.** Ce qui distingue alors le pathologique du sain, c'est bien la fixation de ce mécanisme et l'incapacité de faire l'expérience intégrative de l'unité de l'espace du corps et de la conscience. Quand il y a unification ne se pose aucun problème particulier en ce qui concerne les

relations entre « conscience » et « corps », ou « soi » et « monde extérieur ». En ce sens, le vécu non duel de l'espace externe et corporel est une expérience réunifiante. Ce n'est donc pas tant le sentiment de séparation qui est particulièrement problématique, c'est la réduction de l'accès à ce vécu de l'espace qui va contribuer à renforcer le vécu d'éclatement du « je ». L'accession au post-contact permet le retrait, le repos, l'assimilation et la redécouverte de ses contours propres. Moment essentiel caractérisé par la sensation retrouvée de nos frontières (ce qui ne veut pas dire pour autant qu'on les avait perdues, mais simplement qu'elles n'étaient pas dans la visée de la conscience).

Qu'est-ce que devenir quelqu'un ? C'est devenir un individu au sens où nous avons un certain sentiment de cohésion (non-division) entre les parties qui nous composent et c'est aussi percevoir les frontières qui nous différencient et nous relient au monde. La peau bien sûr est la limite corporelle mais la notion de frontière est plus large car elle comprend la notion d'espace vital conscientisable à divers niveaux, du fait de l'intégration de la personne. Devenir un individu, c'est encore s'extraire de la confusion, en prenant forme. On peut comprendre le « prendre forme » comme un « prendre corps » dans l'espace : c'est une première nécessité pour exister. Tous les exercices physiques qui permettent de prendre conscience du schéma corporel, du volume du corps, d'accepter des sensations qui sont tout simplement la vie à l'intérieur du corps sont à privilégier. Dans la névrose on s'interdit de ressentir et cela laisse le corps embarrassé de lui-même et livré à des tensions incompréhensibles. Une manière alors de récupérer un peu de corps est de s'adonner à une pratique physique. L'avantage est double : les tensions musculaires, nerveuses, psychiques, liées à l'inachèvement peuvent trouver un dérivatif et c'est aussi un moyen de percevoir ses bords corporels, par exemple par le biais des courbatures qui sont alors une manière de se sentir exister. Mais pour que cela ne contribue pas malheureusement à renforcer le clivage corps/conscience par la glorification de la volonté qui astreint le corps pour son bien, une séance d'exercice physique doit être suivie d'un moment de relaxation puis d'une méditation intégrative de toutes les perceptions. Le clivage s'oppose à l'expérience de la cohérence entre les différentes fonctionnalités sensorielles, émotionnelles, cognitives que permet le vécu unifié du corps et de la conscience.

Au terme de plusieurs séances d'entraînement, notamment vécues au cours d'une retraite de quelques jours on éprouve un sentiment d'unité qui forme une base sécuritaire où l'être humain se connaît lui-même en faisant l'expérience de la continuité. Or, le sens de la continuité est incertain dans l'expérience névrotique. Pour pallier ce manque, s'installe alors un véritable besoin d'autoconquête, d'autocontrôle qui rejoint un autre besoin qui est celui de la permanence. En l'absence d'un noyau dur qui structurerait suffisamment la personnalité en installant les bases d'un sentiment unitaire et sécuritaire minimum, la sécurité est recherchée par le contrôle et l'hypervigilance, dans un besoin permanent de fixer les choses une fois pour toutes. On pourrait, ici, opposer l'expérience saine de la continuité, qui se nourrit du mouvement et de la fluidité, au besoin

névrotique de la permanence en tant qu'immobilisation, à des fins sécuritaires, fixation d'un certain mode de perception d'un monde. Le corps, par ses transformations s'oppose à ce besoin de permanence. Il porte la marque du temps qui passe et la promesse de notre finitude.

Si le surinvestissement dans des activités physiques permet d'atteindre un certain type de tranquillisation par le sentiment de maîtrise de soi, on peut d'ailleurs tout aussi bien glorifier l'esprit pour se libérer du corps, par la méditation intensive, la contemplation, le jeûne, l'abstinence, la privation (combien de saintes anorexiques ?). Il est aussi possible de s'abîmer dans une pratique stérilisante du yoga ou de la relaxation. Nier le corps tout autant que le surinvestir, c'est passer de l'impuissance à conflictualiser sainement les tensions, à la toute-puissance magique du sentiment d'éternité, gagné à coup d'autocontrôle. Relaxer le corps, c'est (étymologiquement) le libérer de ses tensions, non se libérer de soi en se libérant de lui.

La relaxation, le yoga, le tai chi et autres techniques, ne doivent pas être des moyens de s'évader de soi, ce qui nous ramènerait à la préoccupation, mais au contraire comme une façon de se faire Être-conscient, de venir à soi, donc aussi à l'autre. **Il s'agit non pas d'absence mais de Présence, d'une certaine qualité de silence, de suspension, d'accueil.** Nous nous éloignons d'une pratique desséchée et stérilisante pour entrer dans **une spiritualité incarnée.** L'hyperactif se garde des suspensions, qui sont senties comme angoissantes, car il se sent suspendu... dans le vide. Le maintien de la posture de yoga, l'attitude méditative, ne sont pas immobilisation, dans le sens où il s'agit de « laisser couler la rivière ». Le vide et l'absence se mutent en Présence-Conscience. Il s'agit de favoriser l'avènement de la conscience-permanence et redécouvrir le sentiment de continuité de Présence.

Nous entrons alors dans un Voyage spirituel incarné qui nous permet de rencontrer directement notre expérience de vie quotidienne – qui devient inspirante et profondément épanouissante. Une spiritualité incarnée, c'est la possibilité d'ouvrir un champ d'expérience, sous la surface de la pensée conceptuelle et dans les profondeurs de notre corps. Par la Présence de la conscience, nous mettons de côté la pensée conceptuelle et nous accédons à une Intelligence indépendante de tout processus discursif, et dont les effets sont bénéfiques pour l'appareil psychosomatique et le réseau énergétique. Le voyage spirituel ne consiste pas à se séparer du temporel – physique, qui serait impur et problématique mais est un processus pour une entrée plus profonde dans ces mêmes domaines de notre existence. Lorsque le corps est vécu dans l'espace de la conscience, il devient un reflet de l'Absolu.

Armand d'Ygrande

