

Chercher la vérité dans la profondeur.

David Rome

Bien en-dessous du niveau des pensées, des concepts et même des émotions, il est possible d'entrer en contact avec les modes subtils qu'a la vie d'être directement sentie dans le corps. David Rome explique comment ce "*felt sense*" (ou "sens corporel") est envisagé dans la pratique du Focusing.

Nombre de pratiques contemplatives enracinées dans la tradition orientale, comme les arts martiaux, le yoga, les compositions florales ou la cérémonie du thé, sont devenue des ajouts bienvenus à une pratique bouddhiste en occident. Aujourd'hui, une pratique appelée Focusing, enracinée dans la philosophie et la psychologie occidentale, attire un nombre grandissant de méditants bouddhistes. Ils y trouvent des moyens précieux à la fois pour approfondir leur pratique méditative et pour créer un pont entre l'assise et les défis de l'existence occidentale contemporaine.

Qu'est-ce que le Focusing? C'est la pratique qui consiste à apporter une attention pleine de douceur et d'intérêt à sa propre expérience ressentie dans le corps. Par "ressentie dans le corps" nous entendons ici la texture, ou l'affect non-verbal, qui se trouve juste avant ou juste en-dessous de nos formations conceptuelles. Cela peut être expérimenté comme une sensation corporelle vague, un peu plus que simplement physique. C'est la manière dont notre corps vit cette situation particulière en cet instant précis.

Ce sens corporel ou *felt sense*, comme on l'appelle communément, n'est pas la même chose que ressentir nos émotions. Le *felt sense* se trouve "en-dessous" des émotions comme la colère, la jalousie ou le désir ; il est plus subtil et moins susceptible d'être nommé. Le sens corporel est indépendant de toutes les histoires qui accompagnent une émotion : "Je suis en colère parce que ceci et cela s'est produit." Il est plus vague, plus physique. Une personne qui se connecte à son *felt sense* pourrait dire quelque chose comme : "Dans cette région juste en dessous de mon sternum il y a quelque chose de compressé, comme un diable dans une boîte-à-surprise".

Quand nous remarquons un *felt sense*, il n'a pas encore de sujet, de "ce dont il s'agit". Il est non-conceptuel. Mais à mesure que nous avançons dans le processus de Focusing, que nous restons à l'écoute du sens corporel, il est susceptible de se préciser, un peu comme si la focale d'un appareil photo faisait le point dessus (d'où le nom de Focusing), et de s'ouvrir d'une manière qui nous offre une compréhension nouvelle de la situation. À ce point, qu'on ne peut ni forcer ni hâter, nous pouvons commencer à tenter une approche plus conceptuelle, à nous enquérir de ce dont il s'agit. Mais le sens corporel lui-même est toujours premier, et non sa conceptualisation ; la pratique du Focusing suppose donc de lâcher prise de l'activité conceptuelle, encore et encore, pour retourner au sentir corporel.

Le Focusing a deux aspects en commun avec la méditation bouddhiste : la suspension de l'élan discursif du mental, pour prêter une attention plus aiguë à ce qui est présent dans notre expérience du moment, et une conscience spacieuse qui invite une signification plus profonde à

émerger. Le Focusing est, en termes bouddhistes, à la fois une pratique pour dompter le mental et une pratique de vue profonde.

Comment pratiquer le Focusing

Avec un peu d'habitude, on peut pratiquer le Focusing à peu près n'importe où et n'importe quand : dans l'ascenseur avant un rendez-vous important, pendant le rendez-vous lui-même, en marchant, en conduisant, etc. Mais pour apprendre ou pour approfondir la pratique du Focusing, mieux vaut choisir un moment de tranquillité, exactement comme pour la méditation.

Typiquement, le *focuser* s'installera dans une posture assise confortable, puis prendra une ou deux minutes pour entrer en contact avec son corps. Il est possible de faire un balayage sensoriel rapide pour se relaxer et devenir plus réceptif aux sensations corporelles. Puis on "descend", en focalisant doucement l'attention sur la région du torse, dans toute la zone qui va de la gorge au périnée. Cela permet de ne pas rester "coincé dans la tête" et d'entrer en contact avec des parties du corps (cœur, poumons, colonne vertébrale, estomac, entrailles...) où nous répondons sur un mode viscéral. Vient alors le moment de faire une pause, d'attendre, et d'orienter doucement, patiemment son attention sur les sensations et ressentis, pour se mettre en harmonie avec le *felt sense* qui est déjà présent, ou qui, peut-être, va se former graduellement.

Quand un *felt sense* est présent, on lui "tient compagnie", comme on le ferait avec un jeune enfant qui tente d'exprimer quelque chose mais n'a pas encore les mots pour le dire. Après une période où on est simplement attentif à la qualité corporelle de ce *felt sense*, on peut essayer de trouver un mot, une phrase courte ou une image qui s'y ajuste avec exactitude. C'est ce que l'on appelle une "poignée". Ce n'est en rien une tentative d'expliquer le sens corporel, c'est juste une description de texture, visuelle ou métaphorique, de ce qui est senti à l'instant même : "tressautant", "poisseux", "comme une boule dure", "un endroit gluant avec des bords chauds". Habituellement cela a une localisation spécifique (dans la poitrine, le ventre, le côté droit ou le côté gauche) et le *focuser* peut l'indiquer avec sa main. Parfois c'est un geste, plutôt qu'une description verbale, qui va constituer la "poignée".

La clé, c'est que le sens corporel est toujours premier. Toute poignée verbale qui s'exprime a vocation à être "vérifiée" et approuvée ou non par le *felt sense*. Le *focuser* va faire des allers et retours entre la poignée et le sens corporel, un processus que l'on appelle "résonner" et qui permet d'affiner la poignée jusqu'à ce qu'elle s'ajuste de manière optimale. On sait que la correspondance est bonne quand le *felt sense* se modifie subtilement : une sensation d'aisance, d'ouverture, d'être vraiment reconnu. Comme quand on est perdu dans une foule d'étrangers et que soudain on entend une voix amie qui nous appelle par notre prénom.

Ce processus de résonance encourage le *felt sense* à émerger encore plus distinctement, à devenir plus clairement focalisé. Il peut alors y avoir une étape suivante que l'on appelle "demander", dans laquelle on invite le *felt sense* à nous en dire plus. Le signe distinctif du sens corporel, selon Eugene Gendlin, l'inventeur du Focusing, est qu'il "répond". Certaines questions vont lui plaire, d'autres non, et dans ce cas il n'y répondra pas. Les questions en Focusing peuvent être d'une

variété sans fin mais en voici quelques exemples classiques : "Qu'est-ce qu'il y a de pire dans ce problème?" "Qu'est-ce que cette situation demande maintenant?" "De quelle manière est-ce que tout peut être en place, en paix?".

La magie du Focusing vient quand vous posez la question et que vous n'y répondez pas, en tout cas pas depuis la tête. Il s'agit d'attendre, tout comme si on parlait à une autre personne et que l'interlocuteur prenne son temps pour répondre, cherchant à l'intérieur de soi. Alors on attend, patiemment, avec une attention aimante et pleine d'intérêt, et on remarque si une réponse se manifeste dans le corps. Parfois ce n'est pas le cas. Le fait de ne pas recevoir de réponse est en réalité un signe que vous êtes bien en train de faire du Focusing, et non de penser de manière discursive. Parfois le *felt sense* ne répond pas à une question, mais une fois que celle-ci est reformulée un peu différemment, soudain la réponse monte. C'est un questionnement en forme d'exploration ludique, créative, où on ne sait pas à l'avance ce que l'on va recevoir. Le "je ne sais pas" permet à la nouveauté de se manifester.

La clé du succès dans cette pratique est ce que l'on appelle "l'attitude Focusing", une capacité à prendre soin de soi de manière courageuse et tendre que l'on peut cultiver. Les praticiens du Focusing parlent d'une "présence aimante au sentir" et "d'empathie vis à vis de soi-même", qualités proches de la vertu bouddhiste appelée *maitri* : une bonté aimante, ou l'amitié vis à vis de soi. C'est une manière puissante, poignante et parfois complètement magique d'entrer en amitié avec soi-même.

Un exemple

À l'instant même, en écrivant ces lignes, si je fais une pause et que je prends quelques minutes pour un Focusing, voici ce qui monte : en sentant vers l'intérieur, je remarque une contraction au centre de ma poitrine. Je la reconnais amicalement, et je la laisse être là aussi pleinement que je le peux. Puis je demande : à propos de quoi est cette contraction ? J'attends... Oh! Je vois. Il y a de l'anxiété par rapport à la réception de cet article, je ressens une pression pour convaincre mes lecteurs que le Focusing est une bonne chose... Oui, je vois que je me suis poussé à contrecarrer toutes les objections que les gens pourraient avoir en lisant ceci : ce n'est pas spirituel, ça perpétue l'attachement à l'ego, c'est émotionnel, c'est de la thérapie, c'est du développement personnel, c'est... En fait je n'ai même pas besoin de nommer ces objections spécifiques, je peux tout réunir en nommant ce sens corporel : "comment les gens vont réagir". Je prends quelques secondes pour juste rester avec ça, le laisser se cristalliser, en tant que *felt sense* et pas en tant que concept. Je ressens empathiquement l'endroit dans mon corps qui est sous pression et qui contient "comment les gens vont réagir".

Maintenant je peux demander : de quoi cela a-t-il besoin pour se sentir mieux? Et de nouveau je tourne mon écoute vers l'intérieur. Oui, je vois maintenant. Cet article n'a rien à prouver à personne, ni à moi-même. Il est là pour décrire une pratique qui m'a tant aidé, et pour l'offrir aux autres. Les lecteurs sauront, grâce à leur propre sens corporel, s'il y a quelque chose pour eux à explorer plus avant. Pour beaucoup ce ne sera pas le cas, mais d'autres seront intéressés. Et

c'est exactement ainsi que cela doit être... Maintenant, en retournant vers l'intérieur, l'endroit contracté s'est détendu, et il diffuse une énergie nouvelle, chaude, pour que je continue à écrire.

Partenariats de Focusing.

Même si la pratique solo donne d'excellents résultats et peut avoir lieu n'importe où et n'importe quand, le Focusing est d'autant plus efficace qu'il est pratiqué comme un échange régulier avec une autre personne. Ma partenaire de Focusing Carolyn et moi-même avons entamé notre partenariat voilà quatre ans, quand nous étions voisins. Il y a trois ans, Carolyn a déménagé de New York en Caroline du Nord et nous avons continué à faire du Focusing ensemble une heure par semaine, mais au téléphone. De fait, la plupart des partenariats de Focusing se font par téléphone. C'est un peu différent du fait de pratiquer ensemble dans la même pièce, mais cela marche étonnamment bien. Le fait de se sentir vraiment soutenu par la présence aimante et humaine d'une personne à l'autre bout du fil apporte une qualité qui permet de plonger profondément en soi.

Pendant les séances de Focusing le temps se divise équitablement entre les deux partenaires qui sont tour à tour *focuser* et *auditeur*. Lorsque c'est votre tour d'être *focuser*, vous entrez en vous-même et, une fois prêt(e) à parler, vous dites tout haut ce que vous remarquez. C'est comme une contemplation interne qui est prononcée à voix haute, plutôt qu'une conversation ordinaire. Il n'est pas nécessaire que les paroles prononcées fassent sens d'un point de vue logique, ni que l'autre personne comprenne de quoi vous parlez ; les phrases inachevées et les changements soudains de direction sont fréquents. L'*auditeur*, pendant ce temps, offre son attention amicale, ouverte, et simplement tient compagnie à votre processus, où qu'il vous mène.

Les praticiens du Focusing, comme ceux de la méditation, assistent souvent à des séminaires d'un week-end ou d'une semaine enseignés par des praticiens avancés, où l'on passe beaucoup de temps à travailler deux par deux. On peut aussi avoir plus d'un partenaire régulier, par exemple pour explorer différents aspects de son existence : vie personnelle, travail, créativité, etc.

L'art de l'écoute

L'apprentissage de l'écoute dans le Focusing est le plus profond, le plus sensible et le plus efficace que j'aie rencontré. On peut retracer son origine jusqu'au psychologue Américain pionnier Carl Rogers, avec qui Eugene Gendlin a étudié à l'Université de Chicago, et à l'usage thérapeutique que faisait Rogers du "Regard Positif Inconditionnel" qui est à la fois exempt de tout jugement, de toute interprétation, et hautement empathique. Mais plus que cela, cet apprentissage de l'écoute nous amène à être vraiment présents à l'autre sans perdre le fil de notre propre présence à nous-mêmes. Pendant l'écoute nous pouvons bien sûr avoir des réactions : ressentis, jugements, souvenirs, idées "utiles", mais notre travail sera toujours de ramener notre attention vers le *focuser*. Nous tentons de remarquer si le partenaire est en contact avec son *felt sense* : c'est en général le moment où le flux de la narration s'arrête et où il y a du silence, des phrases incomplètes, des "euh..." "hum..." et une sensation d'incertitude, comme quand on va chercher

profond.

C'est là que l'*auditeur* a l'occasion de faire quelque chose de radical : au lieu de finir les phrases incomplètes de l'autre, de proposer des idées pour résoudre son problème ou de décrire sa propre expérience similaire à celle du partenaire, l'*auditeur* peut renvoyer des phrases ou des mots clés que le *focuser* a utilisés. L'effet est celui d'un écho ou d'un miroir : lorsque le *focuser* entend ses propres mots qui lui reviennent, cela lui donne l'occasion de les vérifier à l'aune de son sens corporel non-verbal. Si la correspondance est bonne tout de suite, il fait l'expérience d'une sensation de reconnaissance qui lui donne l'énergie de continuer. Souvent, lorsqu'on entend ses propres mots, on se rend compte qu'ils ne collent pas exactement au sens corporel, qu'il ne lui font pas justice. Alors, au lieu d'être manipulé par les schémas habituels d'interaction et de continuer en dépit de tout, on peut utiliser l'espace vide pour parler de nouveau, avec des mots renouvelés, à partir de l'expérience présente. Parfois ce ne sera qu'une toute petite correction, et parfois quelque chose de complètement inattendu, voire d'illogique, viendra.

Avec le temps, les qualités d'écoute qui sont cultivées dans un partenariat de Focusing commencent à apparaître spontanément dans les interactions quotidiennes, amenant de manière naturelle une qualité d'écoute plus profonde. Les schémas d'interaction coincés sont dénoués, et des énergies vitalisantes, ainsi que des intuitions nouvelles, émergent dans les conversations.

Focusing et Meditation

Le Focusing est une pratique d'accompagnement merveilleuse pour la méditation bouddhiste. Roshi Robert Aitken, le doyen des maîtres Zen américains, recommande à ses élèves de pratiquer le Focusing comme préparation à la méditation. Dans un échange récent avec Eugene Gendlin, Aitken Roshi lui dit : "Je suis heureux que vous trouviez de nombreux bouddhistes intéressés par le Focusing. Je continue de recommander cette pratique de temps en temps dans des entretiens personnels, et les élèves rapportent des résultats notables. Je traite le Focusing comme une pratique préliminaire pour le travail noétique impliqué en zazen, où la stabilité et le calme de l'esprit sont importants."

Le Focusing commence souvent par une étape appelée "clarifier l'espace", qui peut aussi être utilisée comme un précurseur de la méditation. Cela consiste à prendre le temps de remarquer quoi que ce soit qui reste retenu de manière corporelle : une inquiétude, un besoin, une situation non résolue... En donnant à chacune de ces questions un temps pour être reconnue (sans y entrer plus avant), la préoccupation peut se relâcher un peu, suffisamment pour ne pas faire obstacle à ce qui va devenir le centre de votre attention dans les instants qui suivent, que ce soit le thème que vous avez choisi de traiter dans votre séance de Focusing (une situation ou un défi particulier) ou, dans le cas de la méditation, le temps d'assise à proprement parler. Dégager l'espace revient à remarquer les besoins d'un enfant, et à lui donner un instant d'attention complète aimante, ce qui est souvent suffisant pour le reconforter et apaiser sa demande d'attention. Les questions ne sont pas supprimées, elles peuvent réapparaître pendant la session de Focusing ou de méditation, mais leur urgence est moins pressante et cela nous permet de nous poser.

Un autre aspect du Focusing complémentaire de la méditation est qu'il offre un pont contemplatif entre la pratique formelle et la vie de tous les jours. La plupart d'entre nous ne sommes pas des renonçants, nous n'avons abandonné ni notre foyer, ni notre famille, ni nos amis, ni les engagements dans ce monde. Et même si la méditation nous entraîne à créer plus d'espace autour des exigences de l'existence, elle ne nous donne pas toujours la compréhension directe de comment les aborder. Bien sûr il arrive qu'on ait un éclair de compréhension, mais la méditation en elle-même n'a pas pour but de résoudre les problèmes de la vie courante : son but principale est de dissoudre celui ou celle qui "a" ces problèmes.

Le Focusing nous montre, dans un geste distinct de la méditation, comment inviter délibérément une situation, un problème ou un défi créatif au centre de notre présence-conscience contemplative, et comment lui offrir une attention patiente, aimante, pleine d'intérêt. La situation peut alors commencer à se dénouer, à s'ouvrir de manière à nous apporter une compréhension nouvelle et un changement dans notre manière de nous relier à elle. Souvent, cela nous conduira à des actions pragmatiques que nous pouvons utiliser pour résoudre des aspects de l'existence que nous ressentons comme bloqués, apportant ainsi un mouvement bienvenu pour avancer.

Le Focusing a beaucoup à voir avec la manière dont nous nous engageons dans la vie, dans les relations, dans notre environnement et nos défis professionnels, nos espoirs, nos craintes, etc. C'est aussi un puissant antidote contre ce que John Welwood, dans son excellent ouvrage Pour une psychologie de l'éveil, appelle "le contournement (ou l'évitement) spirituel", et qu'il décrit ainsi : "utiliser les idées et les pratiques spirituelles pour esquiver les questions pendantes sur le plan personnel ou émotionnel, pour replâtrer la façade du Moi ou pour minimiser les besoins personnels, les sentiments et les tâches développementales, tout cela sous prétexte de l'éveil."

Troisièmement, et peut-être encore plus intéressant, le Focusing peut avoir un impact crucial sur la qualité de l'expérience méditative proprement dite. Certes, les différentes écoles bouddhistes présentent une large variété de techniques et d'approches de la méditation, pour la plupart enracinées dans les enseignements originaux du Bouddha sur les Quatre Fondements de l'Attention dans l'Anapanasmruti Sutra, qui prescrit "l'attention pure" ou le fait de simplement remarquer ce qui se présente dans la conscience un instant après l'autre. Mais en pratique, un problème peut surgir.

Une grande part de ce qui se passe dans notre conscience est en effet comme le sommet d'un iceberg, et ne révèle qu'une fraction du tout. Si notre pratique de l'attention pure est trop stricte, ou trop désinvolte, nous pouvons sautiller d'un iceberg à un autre, pour ainsi dire, sans reconnaître qu'il y a quelque chose de beaucoup plus important qui sous-tend la pensée, l'émotion ou l'impulsion physique que nous remarquons consciemment.

Dans les premiers temps, pour dompter le mental, cette technique consistant à simplement remarquer est désirable, car nous apprenons à ne pas entrer de manière discursive dans les sensations ou les perceptions. Mais elle peut également recouvrir une tendance à ignorer ce qui est là, comme quand on jette un regard bref aux personnes qu'on croise sans jamais sentir leur présence pleine et entière. À cet égard, le Focusing nous montre une voie du milieu, une manière de sentir le "tout" de ce qui émerge sans tomber dans la propension au discours. Cela revient à prendre un instant de présence entière pour accueillir une personne que nous rencontrons, cette

personne-ci, ici et maintenant, sans pour autant engager la conversation avec elle.

Chogyam Trungpa Rinpoche parlait de la méditation de pleine conscience comme d'un processus de "*touch and go*" ("toucher et partir"). "Toucher" signifie reconnaître vraiment, apprécier vraiment la texture d'un contenu mental particulier, et pas seulement rebondir dessus. C'est la différence entre saisir doucement et tapoter superficiellement. Ce toucher, cette reconnaissance, cette appréciation, est la graine d'où la compréhension se développe : une manière d'être présent aux phénomènes qui invite l'émergence de significations neuves. Parce que les Occidentaux ont tendance à être plus séparés de leur corps et donc de leur expérience incarnée que les gens issus de cultures plus traditionnelles, la pratique du Focusing peut faciliter notre capacité à vraiment toucher ce qui se présente dans l'esprit et dans le cœur de manière non-discursive. Comme l'a récemment dit Pema Chodron à une élève qui lui confiait ses doutes sur sa pratique de méditation : "Il y a un ingrédient secret : l'expérience directe non-verbale".

Focusing et philosophie occidentale.

Quelques mots concernant les vues originelles d'où procède le Focusing peuvent être utiles. Philosophiquement, sa lignée est celle de la Phénoménologie, un mouvement de la philosophie occidentale du XXème siècle qui met l'accent sur le primat de l'expérience directe à la première personne contre les affirmations abstraites et métaphysiques. Par exemple, plutôt que l'affirmation de Descartes "Je pense donc je suis", la Phénoménologie veut savoir : "Quelle est l'expérience effective de la pensée, une fois désinvestie de toutes les idées que nous nous faisons à ce sujet? Que se passe-t-il si nous prêtons tout simplement attention au phénomène lui-même?" Le parallèle avec la méditation bouddhiste est évident.

La pratique du Focusing a été développée dans les années 1960 et 1970 par le Dr Eugene Gendlin, professeur (maintenant émérite) à l'Université de Chicago, philosophe et psychologue praticien. Gendlin a fait avancer la tradition intellectuelle occidentale, au-delà du Modernisme et du Post-Modernisme, avec sa "Philosophie de l'Implicite", radicalement non-dualiste et centrée sur le processus.

Les prémices de Gendlin sont "l'interaction avant tout", ce qui signifie en gros que les processus vitaux précèdent toutes les entités et tous les objets. Tout animal, y compris l'animal humain, est en interaction constante avec son environnement. Nous ne surgissons pas de nulle part, pour ensuite commencer à interagir avec l'environnement ; mais bien plutôt : nous avons toujours été et sommes encore un processus qui se forme *en lien avec* l'environnement. C'est vrai du point de vue de l'évolution, et c'est vrai pour toute vie individuelle. Gendlin affirme qu'une personne n'est pas une chose, ni même un organisme, mais un *carrying forward*, un processus d'avancée, un mouvement vers l'avant.

Ce *carrying forward*, ou mouvement vital vers l'avant, s'exprime en cycles fonctionnels tels que manger-digérer-déféquer-manger de nouveau. Mais un cycle peut se bloquer. Par exemple nous sommes prêts à manger et il n'y a pas de nourriture disponible. Le "processus bloqué" donne alors naissance à une sensation corporelle que nous étiquetons comme "faim" et qui implique un

objet que nous appelons "nourriture". Mais la faim et la nourriture, comme tous les concepts, sont abstraits de l'expérience immédiate. Ils ne peuvent pas faire justice à la texture fine des instances effectivement vécues qu'ils tentent de décrire. Derrière la généralisation appelée "faim", se trouve une connaissance corporelle subtile de la situation exacte et précise dans laquelle je me trouve en cet instant, et c'est seulement à partir de cette connaissance vivante, spécifique et complexe, que je peux connaître ce qui me pousse à satisfaire ma faim dans les circonstances présentes. Vais-je aller ouvrir le placard de la cuisine? Manger au restaurant? Goûter des nourritures que je n'ai encore jamais essayées? Ou peut-être ne s'agit-il pas de nourriture, peut-être que ma faim sera bien mieux assouvie par une interaction amicale, ou en allant me promener longuement dans les bois.

En tant qu'êtres humains, notre expérience totale de la vie jusqu'à cet instant implique une croissance, un déploiement plus avant. Jusqu'à ce qu'il ait lieu, la forme de ce développement à venir ne peut pas encore être connue, elle n'est qu'implicite (d'où le terme Philosophie de l'Implicite). Lorsqu'il arrivera, il sera une réponse infiniment précise à des circonstances effectives, et il sera nouveau, car jamais rien d'exactly pareil n'a eu lieu auparavant. Par exemple, lorsque je rencontre quelqu'un pour la première fois, mon expérience aura des points communs avec nombre d'autres rencontres précédentes, et pourtant elle sera entièrement nouvelle : je n'avais jamais connu quelqu'un de cette manière-ci avant de vivre cette expérience particulière.

Le Focusing ne prétend pas être une "voie complète". Au contraire, il s'offre comme un outil parmi nombre d'autres pour la croissance et la transformation. Bien qu'il puisse certainement constituer pour quelqu'un la pratique contemplative de référence, le Focusing se prête volontiers à la combinaison avec d'autres pratiques et méthodologies, et s'applique à des domaines aussi divers que l'éducation, la santé, le monde de l'entreprise, les arts, la psychologie et, bien entendu, la spiritualité. Il me semble qu'aujourd'hui, malgré tous les discours nous exhortant à unir la spiritualité à l'action dans le monde (bien souvent dans des conférences organisées autour de ce thème), nous en sommes aux balbutiements pour comprendre comment accomplir une union aussi complexe dans le contexte de l'existence contemporaine. La pratique du Focusing peut illuminer et nourrir notre effort pour combiner la discipline méditative avec une action juste et habile dans le monde.

Pour plus d'information : le site web du Focusing Institute est www.focusing.org.
contact de David Rome : hastyrome@aol.com.

David Rome, Shambhala Sun, Septembre 2004.