

Ce texte n'a pas pour objet de convaincre quiconque de la dimension spirituelle de l'existence.

Je propose d'abord de définir quelques concepts hors de toute religion ou affiliation qui serviront de base à mon exploration du sujet.

L'être humain perçoit un sous ensemble de la réalité qui se trouve être plus vaste. Il recherche le bonheur ou la paix sans vraiment y parvenir.

De plus en plus souvent sur Internet on peut voir et écouter les vidéos (en français) d'êtres dits éveillés ou réalisés. Éveillés signifie que nous vivons dans une sorte d'hypnose collective et non pas dans le monde réel. Réalisés signifie qu'ils ont réalisé que l'être humain est beaucoup plus que cette petite personne que la majorité d'entre nous croit être. Il semble qu'une évolution rapide soit à l'œuvre sur notre planète et cet accroissement de conscience s'accélère.

Parmi les directions souvent proposées nombre d'entre eux nous invitent quitter nos pensées tournées vers le passé et le futur pour demeurer dans le seul réel : **l'instant présent**. Et là bien des personnes trouvent cela difficile voire impossible.

La pratique Trager qu'elle soit sur table ou en Mentastiques donne une solution concrète et immédiate. Un mouvement pratiqué ou reçu sur un côté du corps peut suffire. L'invitation, le questionnement habituel à ressentir la différence de sensation, un changement a pour effet automatique la disparition (momentanée) de la pensée. Demander au client s'il pensait à ce moment précis peut ancrer en lui cette réalité. Il vient de vivre l'expérience de l'ici et maintenant hors de toute pensée. Il lui sera possible de retrouver cette sensation par une mentastique où la pause sera cette connexion. Comme pour d'autres aspects du Trager, **la répétition de l'expérience consciemment vécue**, nommée, repérée offrira la possibilité d'en profiter durant de longs moments. Il est fréquent d'observer qu'à l'issue de la séance le « bavardage » mental s'est ralenti voire éteint.

Milton Trager à toute sa vie pratiqué la méditation transcendantale et le hook up n'est autre que la transcendance. Approchons cette notion. Lorsque nous nous extasions devant un coucher de soleil, le sourire d'un bébé, les yeux de notre amour ... au moment de notre waouh, avant toute description se trouve un instant de conscience pure, par opposition à la conscience appliquée aux objets. Sauf à rallumer volontairement nos circuits mentaux, notre attention ne se porte plus sur notre identité. Et cet instant ne demande pas à être complété, il est **unité**. Pas de problème, pas de manque ressenti. Probablement identique à ce que Romain Rolland puis Jung nommaient « sentiment océanique ». C'est la véritable **Présence**.

Les chemins pour accéder au hook up sont nombreux. Les praticiens les fréquentent et y entraînent leurs clients. La paix intérieure, la joie peuvent être goûtés. C'est la plénitude que cherchent les spiritualités en la nommant de diverses manières. **Nommer et repérer ces états favorise leur installation**. Questionner : « comme vous sentez vous maintenant ? » Nommer avec le client l'aspect large, paisible, complet de ce moment. En faire une sensation ressource.

On remarquera au passage qu'un point clé de la spiritualité se trouve aussi vu : l'égo. On pourrait l'assimiler au fait de vivre dans sa tête, de se réduire à une identité factice. C'est très visible chez ceux qui sont d'abord leurs maladies, leur statut social, leurs possessions. La spiritualité cherche à apaiser l'égo ou l'assouplir. Le hook up ou si vous préférez la transcendance réalise un instant cette dissolution heureuse. Le bien être dans lequel baigne le client ne requiert aucune revendication. La personne n'est plus identifiée aux problématiques de sa vie mais au flux du moment.

**Un accord parfait avec ce qui est s'établit naturellement.**

**Éviter ces questions si vous ne sentez pas que votre client s'est approché au moins de ces états.**

En conclusion je dirai que l'approche Trager est un chemin aisé vers la spiritualité hors des dogmes. Cependant son aisance ne doit pas faire oublier qu'elle est aux antipodes du fonctionnement humain appris. Nous avons appris à faire, faire plus, peiner...donc faire moins, faire une pause consciente, **explorer le nouveau est une voie de vigilance inhabituelle et d'une certaine façon exigeante car elle requiert notre entière présence**. Est-ce cela le vrai handicap du développement de cette approche ?