

Méditation

"Le Silence"

Cette pratique fait partie de "Une investigation sur le Contact"
Buenos Aires, Mai 2003, Juan José Pescio

Conditions : Lieu silencieux. Assis. Dos droit. Yeux fermés. Lumière basse. Disposition interne à lâcher des contenus.

La méditation commence dans un état de division attentionnelle détendue.

Il conviendrait que le ton de la lecture vise à obtenir un état qui permette de "se rendre compte" des phénomènes internes signalés, avec une lucidité sereine. L'état propre aux travaux en demi-sommeil actif, caractérisé par un "abandon" à la cénesthésie et à l'imagination libre, n'est pas adéquat.

Il ne s'agit pas d'un travail avec des représentations.

Il oriente plutôt l'attention vers des actes et des mécanismes mentaux, différenciant des phénomènes internes et procurant le vide de contenus pour la conscience.

On peut l'encadrer dans ce qu'on appelle des "pratiques religieuses".

Il rend possible l'obtention de registres peu fréquents.

Au préalable : Relax externe, interne et mental.

Déroulé : Avec un lecteur ou l'enregistrement du texte.

Plus ou moins trois ou quatre secondes de pause, lors des points de suspension. Ajuster ces durées selon ce qui convient, à mesure que l'on répète l'expérience.

« Nous allons tenter d'expérimenter comme présents tous les stimuli externes et internes qui nous arrivent... les sons... les sensations corporelles... nous observons les souvenirs et ce que nous imaginons dans le futur tant comme images que comme pensées présentes... nous observons ce que nous imaginons dans le futur ou ce dont nous nous souvenons du passé, comme images qui se produisent maintenant, dans cet instant... Nous prêtons attention à la sensation corporelle, nous maintenons la sensation du corps... en même temps que nous observons les images, les pensées...

Nous prêtons attention aux sensations du corps, à la position du corps dans l'espace... et sans perdre la sensation de notre corps... nous reconnaissons comme actuel, ce que nous imaginons qui va se produire... nous reconnaissons les souvenirs de ce qui s'est déjà produit il y a un moment... comme quelque chose que nousregistrons dans cet instant... nous reconnaissons ces images visuelles, auditives... comme se produisant dans ce temps Présent... sans perdre la sensation de notre corps...

Maintenant nous différencions les sensations... des pensées... des images... nous observons des différences... entre les sensations, les pensées... les images... maintenant nous allons les enregistrer toutes simultanément... dans un même

présent... nous ne faisons pas de différence entre ce qui arrive de l'extérieur et ce qui vient de l'intérieur... nous continuons avec le registre de la sensation de notre corps... de la position dans l'espace... nous reconnaissons les stimuli qui nous arrivent dans ce moment présent... dans une même totalité... homogène...

Sans perdre la sensation de notre corps, nous tentons de reconnaître "quelque chose qui registre"... comme différent de "ce qui est enregistré"... de différencier "ce qui observe"... de "ce qui est observé"... de distinguer "ce qui essaie de prêter attention"... par rapport à "ce à quoi on prête attention"... "ce qui essaie de comprendre"... par rapport à "ce qui est compris".

Maintenant nous prêtons attention à tous ces stimuli qui nous arrivent et nous ne répondons à aucun d'entre eux... nous ne les jugeons pas... ni ne les comparons... ni ne les critiquons, nous sommes alertes face à ce que nousregistrons... nous ne faisons rien avec... nous ne jugeons pas... nous ne comparons pas... nous ne critiquons pas... nous les laissons passer... nous les laissons aller...

Nous continuons avec le registre de notre corps et nous cherchons un état semblable à "ne rien vouloir"... Nous relâchons tout... *comme si nous voulions lâcher tout désir*... nous cessons de nous intéresser... de nous intéresser à tout... comme si nous ne voulions rien... comme si nous ne voulions absolument rien...

Dans ce calme, maintenant, nous allons nous diriger vers l'intérieur du corps... nous allons nous placer plus à l'intérieur... plus à l'intérieur de la poitrine... du tronc... comme si nous nous déplaçons vers l'intérieur du visage...

Nous allons vers un lieu plus interne... nous amenons notre lieu d'observation *au fond du cœur*... pendant que nous maintenons la sensation de notre corps dans l'espace.

Maintenant nous sentons la superficie de la poitrine... nous amenons cette sensation vers l'intérieur... nous continuons à déplacer la sensation vers l'intérieur... plus à l'intérieur... jusqu'à parvenir à une zone plus profonde, plus interne... un lieu toujours plus interne... un lieu où nous ne désirons rien...

Maintenant nous allons sentir comment la respiration entre par le nez... nous prêtons attention à la partie du visage qui est entre la lèvre supérieure et la base du nez... pendant que la respiration devient plus douce... nous prêtons attention à cette partie entre la lèvre supérieure et l'entrée de l'air par le nez... maintenant nous accompagnons nous-mêmes l'air qui entre... nous descendons en même temps que l'air jusqu'aux poumons... nous descendons par la gorge... les poumons... jusqu'à entourer le cœur... nous entrons dans la partie postérieure du cœur... nous allons

vers le fond du cœur...

Nous revenons à l'air qui entre par le nez... nous descendons par la gorge... nous descendons avec la respiration jusqu'au fond de la poitrine... accompagnant de tout notre être l'air que nous inspirons... jusqu'au fond du cœur... nous entrons avec l'inspiration... nous nous approchons de ce lieu très interne... nous inhalons à nouveau... nous répétons de nouveau le parcours... maintenant nous essayons de demeurer plus de temps à l'intérieur de ce lieu très profond... nous répétons le parcours... maintenant nous demeurons plus de temps dans cette profondeur... nous demeurons dans une grande intimité... nous restons dans une profonde intimité...

Nous n'aspérons à rien... nous ne cherchons pas à comprendre...

Maintenant nous allons nous recueillir encore plus au fond du cœur... nous allons apporter là tous nos intérêts... tous ces désirs qui nous tournent autour et nous distraient... nous allons les recueillir et les transférer vers notre intérieur... vers ce lieu profond, jusqu'à ce qu'ils disparaissent... en nous centrant... en nous apaisant...

Nous observons l'image du lieu dans lequel nous faisons ce travail... ce souvenir visuel, cette illusion... nous la recueillons, nous la conduisons au cœur de même que tout souvenir... nous essayons de nouveau jusqu'à ce qu'elle disparaisse... nous conduisons aussi l'image de notre corps... le souvenir de la forme de notre corps... de nos vêtements... nous le conduisons au cœur... jusqu'à ce qu'il disparaisse... sans peur... sans nous préoccuper de rien... nous maintenons la sensation du corps dans l'espace...

Nous recueillons le souvenir de notre forme physique... l'image de notre forme externe... nous la conduisons au cœur... nous recueillons aussi maintenant la sensation de notre position dans l'espace... nous conduisons cette sensation à l'intérieur du cœur... jusqu'à ce qu'elle disparaisse... sans nous préoccuper... dans un grand calme... nous recueillons le souvenir de notre forme physique... la sensation de notre corps et nous la conduisons au cœur jusqu'à ce qu'elle disparaisse...

Maintenant nous relâchons même l'intérêt de connaître... de comprendre...

Nous continuons en oubliant nos souvenirs... nos intérêts... en les oubliant... comme si un "nuage d'oubli" nous éloignait de nos intérêts... c'est comme si nos distractions étaient dissoutes dans un nuage d'oubli... comme si tout ce que nous gardons dans notre mémoire était devenu un "nuage d'oubli"... nous relâchons cette tension que nous faisons avec notre corps pour retenir ces souvenirs... nous restons très tranquilles et attentifs à ce que se relâchent ces zones de notre corps... relâchant ces rétentions que nous faisons... en détendant cette contraction de nos viscères... nous

relâchons nos viscères... du haut vers le bas, en relâchant... nous relâchons nos viscères du bas en profondeur... sans peur d'oublier... nous relâchons les viscères du bas... nous relâchons nos sphincters... nous relâchons nos peurs... relâchant toutes nos peurs du futur... nous adoucissons cette opposition rigide au fait de perdre, en détendant... nous relâchons notre angoisse de ne pas atteindre ce que nous cherchons... en amplifiant la respiration... maintenant nous prêtons attention à la poitrine... permettant que surgissent les meilleurs sentiments...

Nous relâchons maintenant profondément la sensation de notre corps... relâchant cette sensation et cette image de notre position dans l'espace... nous oublions cette notion de nous-mêmes... nous oublions notre forme physique... relâchant ce souvenir, cette idée... la laissant partir... Nous notons calmement que notre mental et notre corps sont toujours présents, sans l'image de nous-mêmes... elle n'est pas indispensable, l'image de nous-mêmes... nous pouvons sentir des sensations... nous pouvons orienter l'attention... nous remarquons que nous n'avons pas besoin d'avoir une image... nous n'avons pas besoin de l'image de nous-mêmes... cependant, nous sommes toujours présents... nous continuons à percevoir... nous pouvons orienter l'attention... nous nous sentons plus libres... plus éveillés... sans peurs...

Dans cet état de quiétude... de lucidité... nous orientons l'attention vers la profondeur du cœur... nous écoutons son battement... nous essayons de le sentir dans la profondeur de la poitrine... nous permettons que surgisse le sentiment de nostalgie de ce qui nous est très cher... nous laissons surgir ce sentiment si ancien de quelque chose qui nous manque... nous prêtons attention au sentiment de quête... sans rien attendre... sans rien vouloir...

Nous relâchons toute tension dans la tête... relâchons la volonté de savoir... la volonté de comprendre... nous relâchons, sans nous intéresser à la signification de ce qui arrive... il n'y a aucune hâte... nous nous introduisons comme dans un nuage de non-savoir... un nuage qui dissout la signification des choses... je ne comprends pas ni ne cherche à comprendre...

Dans cette quiétude lucide... nous laissons se manifester notre plus profond sentiment de quête... qu'il se dirige vers ce qui est au-delà de toute sensation... de toute image... au-delà de toute pensée...

Nous sommes libres de toute expectative de résultats... dans une limpide quiétude interne... nous laissons augmenter ce sentiment de quête de ce qui n'a pas de nom... nous nous permettons de sentir avec plus de force l'absence de ce qui est sans forme... de ce que nous désirons profondément... dont nous nous souvenons obscurément... ce sentiment très profond... qui cherche ce qui est si lointain et pressenti...

Nous nous relâchons avec confiance... nous avons confiance que tout ce qui arrivera sera bon... et nous ne faisons rien... comme en nous abandonnant... sans rien attendre...

Nous restons en liberté intérieure... avec humilité... très tranquilles... à disposition... ouverts... avec confiance...

Nous allons maintenant nous abandonner encore plus... nos sentiments les plus profonds s'orientent vers ce qui n'a pas de forme... ce qui ne peut être représenté... nous ouvrant... ouvrant doucement notre intérieur... nous nous permettons de sentir cela... nous relâchant complètement... nous permettant de tout cœur le contact avec cela... nous livrant pleinement à l'union avec ce qui n'est en aucun lieu ni temps... laissant voler l'élan pur vers cela... nous laissant être uni à cela... étant en unité avec cela... restant en totale unité avec cela... maintenant que nous l'expérimentons... nous allons avancer d'un pas de plus dans le détachement... nous allons lâcher cet état d'unité... nous détacher aussi de cet état positif... nous allons lâcher le désir de maintenir toute sensation... nous détacher de toute pensée... de toute image... nous allons comme entrer subitement dans un espace vide... dans un grand vide... nous allons comme habiter un énorme vide... nous allons être ce vide illimité... relâchant toujours... contemplant le vide silencieux et illimité... il reste seulement le vide... immobile... silencieux... le vide immobile... sans limites... en silence... véritable... »

Fin de la méditation guidée. Continuer avec ce registre, pendant le temps que l'on croit convenir. Lorsque l'on considère la pratique conclue, reprendre la sensation du corps.

Échange : Après être resté un moment dans cet état (qui peut durer plus de 15 min) le mouvement corporel de certains participants indique que l'expérience se termine. Une fois conclue, il convient de changer de position, de marcher et d'augmenter l'éclairage du lieu. Ensuite, les participants partagent leurs expériences en décrivant leurs registres.