

Dans le calme de la méditation, où les stimuli extérieurs disparaissent, il n'y a plus que le flux des perceptions intérieures, des sensations corporelles, des sentiments, des pensées. Ceux-ci apparaissent dans un ordre apparemment aléatoire et disparaissent rapidement, remplacés par quelque chose d'autre qui surgit. Elles se succèdent aussi de manière désordonnée, sans lien entre elles : peut-être d'abord une pensée, puis un sentiment, puis des picotements, une pensée, une mélodie, une sensation, une chaleur, une image, une odeur... une succession infinie d'épisodes généralement très courts. Ils sont plus longs uniquement lorsque je commence à développer une pensée, lorsque je veux savourer un sentiment... lorsque je me laisse donc accaparer par de telles manifestations.

L'exercice ici : simplement être assis dans ce flux varié, observer, reconnaître. Quel est le thème présent actuellement ? Depuis combien de temps est-il là ? D'où vient-il ? De quelle manière est-il apparu ? *Ne pas* analyser tout cela, mais apprendre à le percevoir instantanément (intuitivement). La réponse vient instantanément avec la question, ne pas aller plus loin !

Quoi qu'il en soit, lorsque j'en prends conscience, je l'observe simplement avec équanimité, sans le nourrir davantage, sans le réprimer, je l'observe simplement. Comment cela le modifie-t-il ? De quelle manière se dissout-il ? Ce sont ces transitions qui sont importantes maintenant. Je dois tout percevoir très finement, sans rien influencer, par exemple par une attente, une interprétation ou même un jugement (positif ou négatif). Il existe parfois des transitions très particulières, associées à des sensations corporelles globales. Cela peut se ressentir comme une vague qui traverse rapidement le corps, comme une claque, comme le franchissement d'un mur (invisible), comme une perte de la sensation d'espace, et bien d'autres choses encore. Lors de ces transitions, il y a un « avant » et un « après » très marqués.

Lors d'une telle transition, il est particulièrement important de « rester simplement » très, très finement à ce point, sur cette crête. Cela ressemble (pour moi) à un mouvement physique : s'éloigner de cet état et y revenir. Mais tout cela n'a rien à voir avec la pensée – qui détruirait immédiatement cet état – mais avec l'être immédiat.