

L'entraînement des pensées en l'état d'observateur abstrait

Descriptif

Nous avons précédemment décrit la pratique de l'observateur abstrait au chapitre précédent (P 28). La pratique de l'observateur abstrait dans l'intégration des pensées consiste à rester simplement en l'état d'observateur abstrait en l'expérience des pensées, sans jugement, sans fuir les pensées ni les suivre, les laissant passer, les laissant être. L'observateur abstrait expérimente les pensées très légèrement, avec douceur, d'une façon neutre et bienveillante, sans saisie. Il les expérimente en restant détendu dans l'ouvert. Si nous restons en cette contemplation, les pensées auront tendance à se dissoudre naturellement : « comme flocons de neige sur pierre chaude », dit une métaphore classique. L'image est très parlante : un flocon de neige virevolte et se dépose doucement sur une pierre chaude ; et, en un instant, il se dissout et disparaît.

Par l'entraînement, nous découvrons comment rester dans l'observation nue de l'observateur abstrait, expérimentant simplement sans saisir, demeurant dans l'ouverture de la vision panoramique en une profonde détente. Dans cette expérience d'observateur abstrait, la distance entre observateur et observé, entre le penseur et la pensée, diminue et finalement disparaît.

Cette pratique est proche de la précédente, "l'intégration des pensées dans la présence ouverte dégagée". Il y a néanmoins une différence importante car l'observateur abstrait maintient une très légère référence qui facilite le rappel, le souvenir de l'état.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude, bien assis, confortable, dans la sensation du corps, du souffle, dans la vision panoramique large et ouverte, détendu.
.....
- Laissez-vous aller dans l'ouvert, abandonnez-vous, laissant aller, laissant être.
.....
- Dans cet état relâché, contemplez simplement, en laissant l'observateur se fondre en son objet, fusionner avec la pensée.
.....
- Contempler ainsi autant que faire se peut, revenant à l'état chaque fois que vous vous en seriez distrait.
.....

