

11. La présence ouverte au son : l'audition nue

Descriptif

La découverte de l'ouverture sensorielle et l'entraînement à celle-ci peuvent se faire et se cultiver avec l'audition comme avec la vision. Il s'agit avec l'audition d'entrer en la présence ouverte et attentive au paysage sonore, à l'ensemble des sons présents.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude : installez-vous dans une bonne posture, confortable, détendez-vous en vous désengageant de la saisie des sons : il s'agit d'entendre sans écouter. Le son s'entend, sans que ne l'écoutez, sans être focalisé dessus, sans intention particulière. Le son est entendu, dans une écoute neutre, sans jugement.
.....
- Dans cette audition nue, vous êtes dans un champ auditif global, tout ouvert. Demeurez-y détendu, relâché, dans un état de transparence tel que vous ne vous sentiez ni agressé ni irrité par les bruits émergeant de l'environnement sonore.
.....
- Restez ainsi, ouvert, baigné dans l'environnement sonore omniprésent en lequel vous êtes absorbé.
.....

Remarque : Il existe différentes variantes de la pratique de pleine présence au son : on peut soit s'entraîner à « entendre » simplement les sons présents dans notre environnement soit en créer nous-mêmes, par exemple en chantant un son, par exemple « A », qui est le son de fondamental, le plus simple et naturel, ou n'importe quel autre son que nous pouvez sonner en vous détendant dans le son. Nous le chantons, le « sonnons », plusieurs fois en nous laissant aller dans la sonorité. On peut aussi utiliser un gong et se laisser imprégner du son ainsi produit, de sa naissance à sa disparition.