

13. Les éléments de la nature et leur contemplation

Descriptif

Pour cet exercice, il s'agit de pratiquer en contemplant les éléments de la nature dans une vision large, détendue, panoramique et ouverte.

Nous pouvons utiliser les cinq éléments de la nature : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace, comme supports de contemplation. Il est recommandé de s'entraîner à cette pratique dans un milieu naturel.

Exercice (Durée variable : 10 à 15 mn)

- Comme d'habitude installé confortablement, dans une vision détendue, nue, du regard panoramique. Contemplez chaque élément absorbé en sa qualité naturelle.

Pour l'élément terre

- Contemplez la « terre » telle qu'elle est présente là où nous trouvons : une colline, une montagne, un rocher... Toutefois vous ne contemplez pas la terre en particulier : mais vous entrez dans l'expérience de la nature de l'élément terre, dans sa solidité et sa stabilité.
.....
- Vous ne méditez pas sur les qualités de l'élément terre, pensant à celles-ci, mais vous faites corps avec la terre, vous vous laissez « être terre », en quelque sorte.

Pour l'élément eau

- Asseyez-vous, par exemple le long d'une rivière ou d'un torrent et contemplez l'eau qui s'écoule avec son murmure continu, contemplez ses flots bouillonnants.
.....
- Laissez-vous bercer et absorbez-vous dans le cours de l'eau, à la fois en mouvement dans son agitation et immobile dans sa continuité.
.....
- Vous ne contemplez pas seulement l'eau : mais vous entrez dans l'expérience de la nature de l'élément eau, dans sa fluidité et sa continuité.
.....
- Vous ne méditez pas sur les qualités de l'élément eau, pensant à celles-ci, mais vous faites corps avec l'eau, vous vous laissez « être eau », en quelque sorte.
.....

Pour l'élément feu

- Assis devant un feu, contemplez la danse des flammes qui crépitent.
.....
- Laissez-vous absorber dans sa clarté et dans la chaleur qui en émane.
.....
- Vous ne contemplez pas seulement le feu : mais vous entrez dans l'expérience de la nature de l'élément feu, dans sa chaleur et sa clarté.
.....
- Vous ne méditez pas conceptuellement sur les qualités de l'élément feu, pensant à celles-ci, mais vous vous laissez faire corps avec le feu, vous vous laissez « être feu », en quelque sorte.
.....

Pour l'élément air

- Sentez le vent, même s'il est faible et percevez les mouvements de l'air qui se déplace dans les arbres, le mouvement des feuilles.
.....
- Sentez le vent caresser votre peau et qui parfois semble se mêler à votre respiration.
.....
- Vous ne sentez pas seulement l'air : mais vous entrez dans l'expérience de la nature de l'élément air, dans sa mobilité et son mouvement.
.....
- Vous ne méditez pas conceptuellement sur les qualités de l'élément air, pensant à celles-ci, mais vous vous laissez faire corps avec l'air, vous vous laissez « être air », en quelque sorte.
.....

Pour l'élément espace

- A l'extérieur, dans un endroit dégagé qui vous permet de contempler le ciel, asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, là où vous pouvez voir l'espace ouvert. Vous pouvez aussi être debout. Pour contempler l'espace évitez une trop forte luminosité qui vous éblouirait, évitez donc, par exemple, de faire face au soleil. Détendez-vous dans un regard panoramique, tout ouvert, en vous abandonnant dans l'expérience d'ouverture.
.....
- Relâchez-vous complètement, laissez votre esprit s'ouvrir, fusionner avec l'espace, comme si vous vous évanouissiez en lui. Restez esprit-espace non deux.
.....
- En fusionnant avec l'espace vous entrez dans l'expérience de la nature de l'élément espace, dans son ouverture et son immensité.

.....

- Vous ne méditez pas conceptuellement sur les qualités de l'élément espace, pensant à celles-ci, mais vous vous laissez faire corps avec l'espace, vous vous laissez « être espace », en quelque sorte.

.....

- Votre esprit est alors ouverture, à l'image de l'espace, et vous restez ainsi, détendu et tout ouvert le temps que dure la contemplation de l'espace.

.....

Pour chaque élément entraînez-vous à rester longtemps en sa contemplation, une brève contemplation ne suffit pas. Ne soyez pas distrait et revenez à la contemplation avec assiduité.