

8. L'ouverture des sens, l'éveil sensoriel et la sensation nue

L'éveil des sens, l'ouverture sensorielle et la sensation nue sont trois expressions ayant en perspective une même expérience de pleine sensorialité ouverte.

Comme nous venons de le voir, tout ce que je suis et vis existe dans les six sens et leurs consciences respectives. L'ouverture des sens est l'ouverture à l'expérience de ce que je suis et vis, ouverture en laquelle nous entrons en la réalité fondamentale de l'expérience nue.

Nous pouvons commencer à expérimenter l'ouverture des sens avec l'un ou l'autre de nos sens lointains, la vue et l'ouïe étant les plus faciles à utiliser au début. Nous pouvons également découvrir que l'expérience d'ouverture de l'un des sens, comme la vue, favorise en même temps l'expérience d'ouverture des autres sens, et d'une façon générale, une sensorialité ouverte.

L'ouverture sensorielle peut se vivre à chaque instant, où que nous soyons. Elle consiste à sentir notre environnement en une sensation nue libre d'interférence du mental, sans jugement ni conceptualisation, très simplement et pleinement. La sensation nue est la sensation dévoilée, dégagée du voile des projections. Elle peut se vivre dans les différents sens et nous pourrions donc expérimenter : la vision nue, l'audition nue, l'odorat nu, le goût nu, le toucher nu et le mental nu. L'expérience nue est simplement l'expérience directe, immédiate, sans l'intermédiaire de la représentation mentale.

Cette expérience directe est celle d'une communion, d'une empathie, en laquelle le sujet-expérimentateur fait corps, est un, avec l'expérience expérimentée. Cette sensation nue conduit à l'état de non-dualité* de l'observateur et de l'observé. Elle est vide de voile et pleine de la réalité.

Remarquons que le cas du sens interne, du mental, est particulier. Le mental nu est le mental en lequel penseur et pensé cessent d'être deux comme ils le sont habituellement dans la pensée discursive. La pensée en laquelle penseur et pensé ne sont pas deux est une pensée non-discursive où les questions-réponses du discours mental habituel n'ont pas cours. La pensée habituelle est remplacée par une pensée qui pense « en-soi » et qui se comprend en elle-même. Dans cet état de mental nu, il n'est plus nécessaire de se dire à soi-même ce que l'on sait déjà ! C'est ce que l'on nomme la pensée réflexive, c'est-à-dire qui se comprend en elle-même, qui se comprend en soi. Elle est « auto-connaissante », connaissante d'elle-même en elle-même.