

8. L'observateur abstrait et l'observateur absent*

Descriptif

Nous abordons ici un point fondamental de la pratique autour de la notion d'observateur. D'une façon générale nous pourrions résumer en disant qu'il y a trois états de l'observateur : l'observateur stable, l'observateur abstrait et l'observateur absent.

Dans un premier temps il est nécessaire de stabiliser l'observateur instable. Cela s'accomplit dans des pratiques dans lesquelles on s'entraîne à rester attentif à une unique chose, comme dans la présence attentive à la respiration.

Dans un deuxième temps l'entraînement consiste à réduire la solidité de l'observateur, c'est la pratique de l'observateur abstrait. L'état d'observateur abstrait ou d'observation abstraite est simplement une observation relâchée dans l'ouverture. L'observateur abstrait est celui qui contemple en voyant simplement, sans jugement, sans saisie et sans appropriation. Il reste posé dans une observation relâchée qui est telle que plus elle se relâche plus l'observateur entre en communion avec ce qu'il contemple. L'observateur abstrait est un observateur neutre, qui dans l'observation nue vit l'expérience nue, la vision nue, l'audition nue et le mental nu.

Il y a une énorme différence entre un observateur tendu, qui fixe, dans une observation dense, solide, et l'observateur abstrait qui repose dans une observation légère, douce, dans la simplicité du regard. De plus l'observateur abstrait se détend dans ce qu'il observe, il se fond dans l'observé et s'évanouit en fusionnant avec celui-ci. Cette fusion accomplie il n'y a plus d'observateur et d'observé, il n'y a plus qu'une observation qui se vit en elle-même.

La pratique de l'observation abstraite est la pratique centrale pour l'intégration de la pleine présence. En celle-ci, le pratiquant-observateur-sujet se repose simplement en un état relâché et ouvert. Plutôt que de se dissocier et de se différencier de ce qu'il expérimente, l'observateur se laisse aller en ce qu'il observe, il communique avec son expérience tout en l'incorporant. La séparation observateur-observé diminue et tend vers la fusion de l'observateur avec l'observé, ce qui finalement aboutit à l'expérience de l'observateur absent. C'est ainsi finalement que se réalise l'état d'observateur absent, de présence d'absence ou de non-dualité, l'état de l'observateur suspendu, d'observation sans observateur.

En bref :

- Dans le premier cas l'observateur est stable dans une unique expérience
- Dans le deuxième cas l'observateur abstrait est plus ou moins suspendu dans une contemplation ouverte, relâchée, et détendue. Dans son relâchement il y a de plus en plus d'abstraction, de plus en plus d'ouverture, et de moins en moins de saisie. Cette

contemplation ouverte et relâchée abstrait l'observateur de plus en plus, jusqu'à son abstraction totale qu'est l'observateur absent.

- Dans le troisième cas celui de l'observateur absent – l'observateur est complètement suspendu, absent, il a disparu. C'est l'état d'union, de non dualité.

La pratique de l'observateur abstrait constitue la voie royale de l'entraînement à la pleine présence non-duelle.

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 son objet.
.....
- Contempler ainsi autant que faire se peut, revenant à la contemplation chaque fois que vous vous en seriez distrait.
.....