

7. La contemplation de l'espace

Descriptif

Cette pratique est à faire dans un endroit ouvert, avec le ciel dégagé. La contemplation du ciel est plus facile quand la luminosité n'est pas trop forte, pour ne pas être ébloui. L'on se disposera donc dos au soleil. Si on ne peut pas faire cet exercice à l'extérieur, il est aussi possible de le faire à l'intérieur devant une surface unie comme un mur blanc.

Exercice (Durée variable : 10 à 15 mn)

- Disposez-vous avec devant vous l'espace ouvert et, comme d'habitude, dans une bonne posture confortable. Vos yeux sont détendus, relâchés, dans le regard panoramique et la respiration naturelle, « ça » respire.
.....
- Commencez par contempler le ciel, dans l'état d'ouverture du regard panoramique et laissez-vous partir, tout relâché, en vous abandonnant à l'espace. L'esprit tout ouvert au-delà de toute limite.
.....
- En vous évanouissant dans l'ouvert vous laissez votre esprit et l'espace fusionner. Esprit espace deviennent inséparables.
.....
- Finalement partout où est l'espace est l'esprit. L'esprit-espace non deux. Restez en cet état, laissant être tel que c'est.
.....
- Restez ainsi aussi longtemps que dure la pratique.
.....