

## Méditation « Sans Tête » de Ken Wilber

( « Être sans tête » est un exercice tout simple qu'un membre de la société Bouddhiste de Londres, Douglas Harding, a découvert il y a 30 ou 40 ans. Et José Le Roy, qui édite les livres de Ken Wilber aux Editions Almora, enseigne cette vision (il a bien connu Douglas Harding).)

Choisissez un objet devant vous, disons une table..., et laissez tranquillement l'observateur, celui qui regarde, se dissoudre...

Imaginez que la table est consciente d'elle-même, qu'elle peut se manifester elle-même. Tandis que vous regardez la table, imaginez-**la** ainsi que tout ce qui l'entoure, posé exactement là où se trouve votre tête. A la place de votre tête, posée sur vos épaules, là où se trouvait précédemment votre tête, il y a maintenant la table. Vous n'avez même plus de tête. Là où se trouvait votre tête, il y a maintenant tout ce qui surgit dans votre conscience, moment après moment. Vous n'avez pas de tête, c'est juste l'univers entier qui est posé sur vos épaules. Vous n'êtes pas dans votre tête en train de regarder le monde là-bas. De ce côté de votre tête, dans votre visage, il n'y a aucun vous, simplement le monde entier qui se manifeste là où votre tête se trouvait.

Vous ne voyez plus la montagne, vous êtes la montagne.

Vous ne voyez plus les nuages, vous êtes les nuages.

Vous ne voyez plus cette table, vous **êtes** cette table qui se voit elle-même.

On demandait un jour à Chögyam Trumpa à quoi ressemblait l'Illumination, et il a répondu : « Le ciel devient une grande crêpe bleue et tombe sur votre tête ». C'est cela **exactement** : pas de tête, simplement le ciel bleu, plat, là où se trouvait auparavant votre tête.

Donc, faites passer le monde de là-bas à l'extérieur à ici à l'intérieur. Faites passer le monde entier à la place de votre tête, et laissez l'expérience du monde remplacer l'expérience de l'observateur. Il y a simplement le monde qui émerge et qui est posé sur vos épaules, exactement là où se trouvait votre tête.

You n'avez même pas de tête, mais simplement le monde entier, posé sur vos épaules, là où se trouvait votre tête autrefois. Il n'y a aucune distance entre là-bas à l'extérieur et ici à l'intérieur. Il n'y a plus que ici à l'intérieur. Mais ici à l'intérieur est maintenant le monde entier, se manifestant moment après moment. Il n'y a pas de ici à l'intérieur, ni de là-bas à l'extérieur, mais simplement le monde tout entier qui émerge là où autrefois était votre tête. L'intérieur, votre tête, et l'observateur, ne sont plus présents, il y a seulement le monde, qui surgit moment après moment, sur vos épaules, où tout cela se trouvait. Le monde là-bas, vous le ressentez maintenant à l'intérieur de votre cerveau, vous pouvez goûter le ciel, boire l'océan Pacifique, manger la terre.

Vous ne regardez plus les nuages ou le ciel, ils sont dans votre conscience, ils sont **en vous**, vous faites un avec eux. Vous ne regardez plus cet immeuble, cet immeuble est **dans** votre conscience, cet immeuble est **en vous**, vous faites **un** avec cet immeuble. Vous n'êtes pas vraiment dans la pièce, la pièce est en vous, la pièce est dans votre conscience, vous faites un avec elle. Vous êtes **dans** la pièce, la pièce est en vous.

Tout d'un coup, l'observateur s'en est allé. Si vous sentez qu'il existe encore un observateur, remarquez que c'est encore un objet dans votre conscience, **en vous**, qui fait un avec vous. Le monde entier et tous ses objets se produisent, exactement où se trouvait votre tête et l'observateur. Le ciel devient une grande crêpe bleue et tombe sur votre tête. Le monde entier, lui aussi, tombe sur votre tête, et littéralement vous vous sentez un avec toute chose autour de vous. Votre ressenti de l'observateur, et votre ressenti du monde sont **un seul** et même ressenti, ils ne sont **pas deux...** ressentis.

Et le monde entier est posé sur vos épaules, exactement où se trouvait votre tête.

C'est pourquoi vous pouvez effectivement goûter le ciel, ou prendre cette montagne avec vos doigts pour la déplacer.

Ce sentiment d'unité avec toute chose autour de vous est le début du domaine non-duel, de la réalité non duelle.

En demeurant avec ce sentiment d'unité, et en l'explorant dans les jours et les mois qui viennent, il va devenir de plus en plus profond, et il va vous faire découvrir des aspects de la réalité, dont vous n'auriez même pas rêvé. A certains moments, cette unité peut commencer à devenir de plus en plus légère, de plus en plus lumineuse, irradiant presque une lumière infinie. A d'autres moments, cette unité peut se révéler comme étant du pur amour, connectant toute chose dans l'univers dans une étreinte d'amour et d'unité. Vous aussi, vous êtes dans ce champ d'amour rayonnant, ressentez que vous êtes profondément accepté et totalement aimé, exactement comme vous êtes... maintenant.

Cet amour est la colle qui connecte le Kosmos tout entier, rassemblant toute chose dans son étreinte éternelle.

A d'autres moments, cette unité peut devenir de plus en plus transparente, de plus en plus fine comme une toile d'araignée, de moins en moins solide et dense, jusqu'à ce qu'elle flotte en tant que la vacuité la plus transparente, en tant que rien d'autre que l'Esprit. Et toutes les choses existantes ne sont rien d'autre que l'Esprit, y compris tout ce que vous avez pu juger négativement à propos de vous-même, tout cela n'est rien d'autre que l'Esprit, il y a seulement l'Esprit, seulement la lumière, seulement l'amour, seulement cette vacuité transparente.

Cette découverte directe de l'unité non duelle peut vous libérer de l'illusion du monde dualiste et vous plonger dans la réalité... non duelle... ultime.