

# Méditation

## Comment ça marche!

Présence silencieuse, sans intérieur, ni extérieur,

Sans anticipation, sans projection, sans tension vers un but ou un résultat.

L'absence de quelqu'un qui médite et d'un objet à méditer

La méditation est notre vraie nature,

L'humus et le substrat de tous les états.

La méditation précède les états, elle est l'arrière plan,

Cette méditation est conscience atemporelle, elle peut affranchir des contraintes des réactions automatiques de la pensée et de la mémoire.

Cette conscience libère et règle, sans aucun désir de le faire, les énergies engagées dans ces réactions.

Au-delà du temps et de l'espace il y a l'Être

Jean Klein (1912-1998)  
Maître la non-dualité

« L'insondable silence », Les deux océans, 1986  
« Qui suis-je, la quête sacrée » Albin Michel 1989  
« La joie sans objet » Mercure de France 1977

Une attention au corps, tensions, besoins, fatigue, douleurs, agitation,

Matière : poids, masses, pressions, supports, espace...

Energie : tensions, faim, soif, désirs...

Le souffle, manifestation première des énergies de la planète,

Le mouvements facilite le passage d'un corps de tensions à un corps de perceptions, à un corps vacant,

L'action c'est le mental.

(Je dois m'habiller, partir travailler... manger, boire, dormir et me reproduire...)

Les perceptions sont l'intelligence.

(Un doigt, une paupière, une langue... le support, l'air, le chaud, le froid, l'humide, le sec ... la nature même)

L'égo s'accapare l'intelligence et s'attribue la joie!

La tranquillité, la joie,

La nature est à contempler, le contemplateur fait partie de la nature.

L'expérience de la Conscience

*Nous décrivons ici ce que les indiens nomment "Koshas" ou corps subtil, fait de cinq gaines : 1-la matière inerte, 2-l'énergie, les nourritures, 3-L'action relié au mental, 4-les perceptions liées à l'intelligence, 4-La joie à l'origine de l'univers, 5-la Conscience primordiale.*

**Bruno Journe**, médecin addictologue à Paris,

Les références sur [www.brunojourne.fr](http://www.brunojourne.fr) et [www.médecine.yoga.com](http://www.médecine.yoga.com)

Sur ce QRcode: le texte associé

Sur ce QRcode l'accès aux sites

