

## 12. L'état de contemplation, de méditation sans support et de communion

Rester dans l'ouverture des sens en une expérience nue est ce que l'on nomme l'état de contemplation, ou de méditation sans support. C'est un état en lequel nous nous abandonnons et laissons être ce qui est « tel que c'est », sans rien « saisir », c'est-à-dire sans se fixer sur quoi que ce soit. Nous avons alors tendance à devenir un avec ce qui est contemplé. Nous sommes alors, en quelque sorte, « suspendus » dans une sorte de bien-être en lequel se vivent la saveur, le bonheur et la liberté de l'instant présent. Dans la transparence de cette expérience d'ouverture, la distinction entre le sujet qui contemple et l'objet contemplé se dissout, l'observateur et l'observé s'unissent en une sorte de communion. Nous faisons corps avec l'expérience de l'instant. C'est ce que l'on nomme l'état d'incorporation. Cet état peut être celui d'émotions très intenses, nommées émotions de participation, d'empathie ou de communion. Nous pouvons ainsi être en communion avec un paysage, avec un arbre, avec une personne, avec un insecte ou avec le ciel et en avoir les larmes aux yeux ! Comme dit précédemment, il n'y a pas lieu de rechercher cet état intentionnellement, mais il est bon de savoir que cela peut survenir spontanément, dans un moment d'oubli de soi et de communion naturelle.