

## LES NUAGES

### Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Dans cette expérience des éléments sont fournis afin que celui qui la pratique travaille sur des images de liberté de mouvement et puisse, en même temps, reconnaître des sensations gratifiantes. C'est un travail simple qui permet d'enregistrer le relâchement de tensions mentales et d'observer les problèmes quotidiens à partir d'une perspective ample et calme, en contribuant à leur meilleure solution à partir de cet état.

### Expérience guidée

En pleine obscurité, j'entends qu'une voix dit : «Il n'y avait alors ni l'existant ni le non-existant ; il n'y avait ni air, ni ciel et les ténèbres faisaient face à l'abîme. Il n'y avait ni êtres humains, ni un seul animal, oiseau, poisson, crabe, ni bois, pierre, caverne, ravin, herbe, forêt. Il n'y avait pas de galaxies, ni d'atomes il n'y avait pas non plus là-bas de supermarchés. Alors tu es né, toi, et sont apparus le son et la lumière, la chaleur et le froid, l'âpreté et la douceur».

La voix se tait et je m'aperçois que je suis à l'intérieur d'un immense supermarché, en train de monter par l'escalier mécanique.

J'ai traversé plusieurs étages et maintenant je vois que le plafond de l'édifice s'ouvre et que l'escalier continue à me transporter lentement et confortablement vers un ciel lumineux. Je vois loin en bas, l'édifice tout petit. L'atmosphère est profondément bleue la brise fait ondoyer mes vêtements. J'inspire alors l'air avec un grand plaisir.

Ayant traversé une couche de vapeur douce, je trouve une mer immense de nuages blancs.

L'escalier se courbe délicatement, s'aplanit, me permettant ainsi de marcher dessus comme sur un sentier. Je me déplace vers l'avant en constatant que je marche sur un sol de nuages. Mes pas sont très harmonieux. Je peux sauter de grandes distances car il y a une faible gravité. J'en profite pour faire des pirouettes, tombant sur le dos et rebondissant de nouveau vers le haut, comme si à chaque fois un grand matelas élastique me donnait une impulsion. Mes mouvements sont lents et ma liberté d'action est totale. (\*)

J'entends la voix d'un vieil ami qui me salue joyeusement. Ensuite je le vois s'approcher en une course merveilleuse. Nous heurtant dans une accolade nous roulons et rebondissons plusieurs fois, effectuant toutes sortes de figures, en riant et en chantant.

Finalement nous nous asseyons et mon ami sort de ses vêtements une canne à pêche, qu'il déploie ensuite. Il prépare l'attirail de pêche, mais à la place de l'hameçon, il met un aimant en forme de fer à cheval. Il commence à manœuvrer le moulinet et l'aimant descend, traversant le sol de nuages. Après un moment, la canne commence à vibrer et il crie : «Nous avons une bonne pêche». Immédiatement, il se met à remonter l'attirail jusqu'à ce qu'un grand plateau apparaisse, collé à l'aimant. Il y a dessus toutes sortes d'aliments et de boissons. L'ensemble est soigneusement décoré. Mon ami dépose le plateau, et nous nous préparons pour le grand festin. Tout ce que je goûte a une saveur exquise. Le plus surprenant est que les plats ne diminuent pas. En tout cas rien qu'à les désirer d'autres apparaissent pour les remplacer. Je me mets donc à choisir ceux que j'ai toujours voulu manger et je les consomme avec grande jouissance. (\*)

Satisfaits, nous nous allongeons sur le dos, sur le souple matelas de nuages, avec une grande sensation de bien être (\*)

Je sens tout mon corps cotonneux, tiède, totalement détendu, alors que de douces pensées sillonnent ma tête. (\*)

Je constate que je ne ressens ni hâte ni inquiétude, ni aucun désir, comme si j'avais tout le temps du monde devant moi. (\*)

Dans cet état de plénitude et de bien-être, j'essaie de penser aux problèmes que j'avais dans la vie quotidienne, mais ils m'apparaissent petits, sans importance, comme si je les avais rêvés. (\*)

A ce moment-là, j'entends mon ami qui dit : «Bon, nous devons retourner. Ce n'est pas encore notre temps, mais à titre d'exemple ce n'est pas mal, n'est-ce pas ?»

Je me redresse et, en faisant quelques pas, je sens que je me retrouve sur l'escalier mécanique. Doucement, il s'incline vers le bas et pénètre dans le sol de nuages. Je sens une vapeur douce et je commence la descente vers la terre avec beaucoup de douceur.

Je m'approche de l'édifice. L'escalier mécanique pénètre par sa partie supérieure.

Je descends les différents étages du supermarché. Je vois de tous côtés les gens qui, soucieux, font leurs achats.

Je ferme les yeux et j'entends une voix qui dit : -«Il n'y avait alors ni crainte, ni inquiétude, ni désir, parce que le temps n'existait pas.» (\*)

### Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Observer les difficultés qui se sont produites au cours de l'expérience par rapport à la liberté de mouvement. Les comparer avec des problèmes quotidiens du même type ou avec des limitations dans l'expression corporelle. Vérifier si dans l'état obtenu pendant l'expérience, les problèmes quotidiens peuvent être mesurés de façon plus correcte que d'habitude. Si l'expérience est répétée les résistances parviennent à être vaincues, observer dans la vie quotidienne les effets corrélatifs.