

# Méditation

## Comment ça marche!

**Présence silencieuse, sans intérieur, ni extérieur,**

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

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

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

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

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

**La méditation est notre vraie nature,**

Le souffle, manifestation première des énergies de la planète,

**L'humus et le substrat de tous les états.**

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

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

L'action c'est le mental.

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

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

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)

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

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.

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

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.*

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

**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