

ATELIER DEVELOPPEMENT DE L'ATTENTION

De l'invisible émane le visible.

« L'étude de la géométrie développe les fonctionnalités les plus importantes de l'esprit humain. Ceux qui n'ont pas vécu cela auront du mal à comprendre de quoi je parle.

Étudier les formes sur lesquelles l'univers est construit, qu'il s'agisse de vortex de galaxies formant de l'énergie ou de collections d'atomes s'organisant en molécules organiques, c'est contempler l'esprit de Dieu.

À partir de cette contemplation, les secrets de la science, de l'art et du mysticisme peuvent tous être révélés. »

Platon il y a environ 2500 ans

Qu'est-ce que la géométrie sacrée ?

Tout a un aspect géométrique. Pour qu'un phénomène se manifeste ou qu'une chose existe, elle ne peut pas être 100 % aléatoire et chaotique. Il doit exister une sous-structure, une constellation de motifs qui le connecte à d'autres motifs et permet à l'énergie de la traverser à mesure qu'elle suit le chemin naturel de moindre résistance dans l'espace-temps. Tout a un aspect sacré.

Pour qu'une chose existe, elle ne peut pas être complètement séparée de l'ensemble de l'existence et de sa source. Il y a toujours une façon dont chaque chose est liée au tout et à travers cette relation, elle renforce notre relation à la source de tous les modèles.

L'INATTENTION EST PIRE QUE LA MORT

L'éveil est une libération des causes de la souffrance, ce n'est pas une finalité. Cela demandera une vigilance, quelques soient les situations, pour éviter de se faire prendre à nouveau par une de ces causes. Le mental crée et entretient ces causes, dont la cause première est l'ignorance.

Un esprit éclairé, libéré des toxines mentales polluantes la perception, qui n'a pas de sens de l'agressivité de la poursuite du devenir, de l'obtention.

Vous devez comprendre cette question du temps qui est lié au mental, qui est psychologique et qui a la constance du devenir, ou de ne pas devenir, ce qui est la même chose, le devenir et l'absence de devenir. Et lorsque ce concept de devenir est installé dans l'esprit, cette volonté de devenir conditionne toutes nos pensées, toute notre activité et il devient alors question d'utiliser le temps comme moyen de devenir, d'accomplir. Mais y a-t-il une chose à devenir ? Un point vraiment très important à comprendre, c'est que la soif de devenir ça veut dire qu'à

chaque fois que vous êtes dans une quête d'obtenir un résultat, vous produisez votre propre souffrance, et vous pouvez l'observer de manière rétrospective dans votre vie, à chaque fois que vous convoitez un résultat, et que vous l'avez finalement obtenu la satisfaction de cette obtention n'a pas duré très longtemps et très rapidement, vous êtes passé à autre chose, et vous avez porté votre convoitise sur un autre sujet. Toutes ces étapes du processus qui vous ont mené aux résultats ont été des étapes qui étaient associées à un sentiment de frustration et de souffrance et c'est l'essentiel de votre vie. Vous êtes toujours dans un processus.

Alors si finalement cette satisfaction ne dépend que du résultat, ça veut dire que vous serez heureux et satisfait que de brefs instants de l'existence. Je vous invite donc à oublier complètement cette notion d'objectif et à la transformer en une intention qui puisse vous accompagner à chaque instant de votre existence.

Un exemple très simple, ce sont les mandalas qui sont créés en sable par les moines et qui sont des mandalas pleins de couleurs et qui demande beaucoup de présence et de vigilance dans tout le processus de fabrication.

Lorsque les Moines sont en train de fabriquer ces mandalas, ils cultivent une intention, ils sont dans la répétition la plus fine et la plus juste possible d'un geste qualitatif, avec une intention très claire qui est de maintenir la vigilance et la précision tout au long du processus, et donc plutôt que de faire dépendre leur satisfaction de la réalisation parfaite d'un mandala, et bien, ils rentrent en harmonie avec leurs intentions et cultivent cette intention tout au long du processus, ce qui a pour effet de créer un magnifique mandala, mais intérieurement dans le processus, ils n'ont pas du tout le même sentiment.

En résumé La présence au mental, et la claire vision de ce qu'il est, permet de toucher à ce détachement et de se libérer de la production inutile du mental à travers l'attention qui lui aie porté. Cette étape d'attention est le début de la libération de la souffrance. La production inutile du mental est sa création qui sépare du contact direct avec la vie, ce qui est, et qui n'est plus dans le maintenant dans le présent.

Mental qui n'est pas conscient de ce qu'il est à la fois au-dedans et en dehors de nous. C'est à cet endroit entre autre que l'on parle de pratique, dans cette étude.

Que ce soit l'action créatrice, qu'elle soit liée à la géométrie ou pas, ou que ce soit l'action de méditer, ce n'est pas une nouvelle occupation que le mental saisit pour échapper à la souffrance, sinon ce serait également encore une activité mentale. Ce n'est donc pas une nouvelle distraction dont s'empare le mental, mais c'est une opportunité de s'en libérer à travers l'attention et l'attention qui est portée à son apparition qui vous entraîne toujours ailleurs en créant la séparation, la dualité entre ce qui est et ce qui devrait être. C'est donc une opportunité pour goûter l'espace, ou votre véritable nature, qu'il recouvre à travers ses principaux aspects : intellectuel à travers les pensées, affectif à travers les émotions, actif à travers les désirs qui apparaissent au sein de votre nature sans laquelle, il ne peut pas exister. Par contre cette nature indéfinissable n'a pas besoin du mental pour être.

Donc le développement de l'attention, de la vigilance est essentiel pour ne pas se faire prendre par le mental, pour ne pas l'écouter, et développer cette clarté dans l'action sans chercher à saisir le résultat de l'action, une simple présence à ce qui est hors du temps et du mental, tout en agissant libre des pensées, libre de la dualité du devenir, du personnage, de l'ego, en vue d'obtenir.

A travers cet atelier de développement d'attention, de concentration en réalisant des formes géométriques qui seront ensuite remplies d'une certaine façon qui sera expliquée précisément sur place, vous pratiquerez la vigilance tout en étant actif, en maintenant cette vigilance à ne pas vous laissez distraire par le mental. Dans cette créativité également artistique vous pourrez faire l'expérience de l'absence du temps, l'absence des pensées, l'absence du devenir et dans cette absence goûter la sérénité qui apparaîtra à votre insu, libérée de l'activité dualiste du mental.

Vous apprendrez également comment mettre en pratique dans cette activité créatrice une respiration en cohérence. Car la respiration est un facteur important dans l'atténuation du stress et donc du cortisol, l'hormone du stress. La respiration pratiquée correctement à une influence très importante sur le cœur et par voie de conséquence sur le cerveau et le corps. Ce rythme respiratoire est toujours un facteur décisif du maintien de la santé, quel qu'elle soit.

L'atelier comprendra des moments de repos selon le besoin de chacun et des moments de méditation en commun, ainsi que des moments de questions réponses au regard de ce que vous expérimenterez, au regard de ce que cela réveillera également en vous.

Vous vous offrez une ouverture et une écoute sur l'harmonisation à la fois sur le plan physique (volonté, activité), mais aussi sur le plan psychique (vie du sentiment, des émotions) et en tant esprit (vie intérieure et spirituelle).

Cette expérience vous pourrez la reproduire ensuite chez vous ou n'importe où vous aurez une feuille de papier et un stylo et qui sera pour certains, certaines plus facile que de pratiquer seul(e) la méditation, les deux étant bien sûr complémentaires.

Lorsque la compréhension et la clarté sont là, vous ne chercherez plus jamais à vouloir résoudre quelque chose à travers l'émotion. Il n'y aura personne, plus d'acteur pour vouloir cela. De l'invisible émane le visible.

Fabien Bonicorsi
Février 2024