

Les Contacts Intérieurs

Par le "Contact Intérieur", le moi physique de la Terre réalise la jonction consciente avec l'un des niveaux de ses mondes intérieurs, ceux de son "Moi permanent".

Il existe différents niveaux de contact intérieur et différentes méthodes pour y accéder.

Si l'initiation véritable est seule à donner un bon niveau de maîtrise dans ce domaine, il faut bien convenir qu'elle n'est pas rapidement accessible.

Aussi, nous reste-t-il le choix de nous tourner vers différentes méthodes qui, au début de leur pratique, donneront la possibilité de contacts momentanés.

La descente des énergies (*cf. Cours de Qabal ou Cours d'Esotérisme Général*) est de celles-là, provoquant la densification des rêves jusqu'au dédoublement astral même. Mais tant que l'on ne sait pas "conduire" ses rêves, on n'a pas le choix de la nature du contact. Au cas particulier, si l'on souhaite un contact rapide, on n'a pas non plus le choix de l'heure.

S'agissant de la sophrologie comme de la transe, qui en attirent plus d'un, elles offrent le choix de l'heure mais pas toujours de la nature du contact, quoiqu'il y ait déjà la possibilité d'orienter le contact sur un sujet voulu.

Il existe une technique qui réunit ces trois conditions - choix du moment, choix de la nature du contact et choix de son orientation - c'est celle du caisson d'isolement. Le principe en est simple. Il s'agit de supprimer toutes les perceptions sensorielles pour autoriser l'intérieur à s'exprimer.

Dans le caisson, le candidat n'a ni son ni lumière ; son corps flotte sur de l'eau salée à une température telle qu'il n'a aucune sensation de chaud ou de froid. Cette technique bien conduite donne des résultats. Comme les précédentes, hormis la descente des énergies, elle présente l'inconvénient de dépendre d'autres participants.

Nous proposons ci-après, une solution proche de celle du caisson, mais surtout ne présentant aucun risque et à effectuer seul. Il convient de disposer d'une pièce silencieuse et obscure dont la température évitera toute sensation de chaud ou de froid. L'important étant de supprimer toutes les perceptions sensorielles, il n'est pas exclu de prendre au préalable, si besoin est, une très légère collation ou un verre d'eau, afin d'éliminer toute sensation de faim ou de soif. Pour la même raison, cette méthode se pratiquant allongée, il ne faut avoir aucune sensation de gêne avec les tissus ; et s'il est aisé de se dévêtir, il est plus délicat de trouver la couche qui donnera un minimum de sensation tactile.

Une fois en condition, on s'allonge, on pratique une ou deux minutes de respiration au carré, et on effectue le vide mental. Très vite, avec de l'entraînement, on parvient à "l'état second" qui ne requiert, bientôt, que quelques secondes de préparation. Attention, il faut absolument opérer seul dans la pièce car le passage d'un état de conscience à l'autre agit comme le sérum de vérité : la parole est alors incontrôlée et des révélations importantes très personnelles peuvent alors être faites. Nous l'avons déjà dit ailleurs, il est utile d'avoir son magnétophone toujours prêt.

Avec le temps, tout comme pour les rituels, les mises en condition deviennent superflues, un geste symbolique suffit, comme par exemple, ici, celui très simple de s'asseoir au bord du lit.

Jean DUBUIS