

**La technique de méditation du point que l'on fixe,  
au bout du nez (yeux fermés) , ou sur le mur devant soi ( yeux ouverts).**

Source : Christophe Allain

<http://evolutionspirituelle.over-blog.com/article-19315455.html>

Il y a donc plus d'une dizaine d'années, lors d'une période assez difficile de ma vie, je me suis mis à méditer. J'avais appris une méditation simple lors de cours de yoga : cela consistait simplement à **se coucher et à fixer un point au plafond en laissant passer les pensées**. Je cogitais trop à l'époque, et cette méthode m'a semblé parfaite pour me détendre. Je me suis donc installé et ai commencé à méditer.

La plupart des gens sont incapables de rester éveillés plus de 5 minutes dans cette position : généralement un concert de ronflements suit le début de la méditation dans un cours de yoga classique. Mais moi je suis incapable de m'endormir sur le dos : je ne dors que sur le ventre. L'idée est de fixer un point en ne pensant à rien et en attendant le sommeil, pour surprendre la frontière où on bascule de la réalité dans le rêve.

Donc **je commence à fixer mon point et à laisser passer les pensées**.

- Au bout de 10 minutes, le corps commence à s'engourdir et la vision se trouble.
- Au bout de 30 minutes, le bien être est total : la tête commence à être vraiment vide et la sensation d'engourdissement arrive.

Des sensations bizarres arrivent. À chaque nouvelle sensation, une légère crispation de peur interrompt le processus et il faut recommencer. Mais à chaque fois, on s'habitue et petit à petit on reconnaît les sensations et on n'y prête plus attention.

- Au bout d'une heure, **le corps est paralysé**, une lumière dorée semble émaner de toutes choses, sans compter des troubles bizarres de la vision. Mais **on est toujours pleinement éveillé** et conscient de notre environnement.

- À ce moment là, les larmes coulent toutes seules et on est incapable de les essuyer mais c'est très libérateur.

- Au bout d'une heure et demie, on atteint un état qui dépasse le simple plaisir : c'est une espèce de trip ou l'esprit est libre de toute tension, **le corps n'existe plus**, on est une espèce de chose informe qui flotte dans un océan invisible. **On a l'impression de flotter** et en même temps d'accélérer. Le plaisir est total.

- Au bout de 3 heures, on approche vraiment du sommeil : les larmes ont séché depuis longtemps sur les joues et là le rêve éveillé commence : **le point se transforme** en papillon ou bien les meubles se mettent à voler.

- On est si près du réveil que ces rêves éveillés semble aussi réels que la vie de tous les jours : mais **la moindre tentative pour bouger met fin à tout** et vous renvoie de l'autre côté de la frontière.

- C'est une expérience assez intéressante qui fait fortement relativiser la réalité que nous contemplons tous les jours.

- **La notion d'extase mystique prend tout son sens lorsqu'on a expérimenté cet état.**

Accessoirement, on obtient énormément d'effet secondaire bénéfiques : du bien être au quotidien, un regain d'énergie, des capacités de réflexion accrues. Et il n'y a aucun effet d'accoutumance, même pas psychologique.

- **Il faut méditer au moins une heure pour avoir les effets, alors la motivation à intérêt d'y être.** Bien qu'avec la pratique, **le délai pour obtenir des effets secondaires intéressants se réduit de plus en plus**. Tous les soirs, je montais dans ma chambre à 20 heures pour aller soi-disant me coucher et je méditais jusqu'à minuit.

Cela a duré 6 mois, jusqu'à ce qu'un événement étonnant survienne.