

TECHNIQUE : “PARLE PAS”

ÉTAPE I

- PRONONCER A VOIE BASSE LES MOTS

Parle pas.....Parle pas.....Parle pas

- Les prononcer très lentement
- Observer un instant de silence entre les mots
- Augmenter progressivement la durée de ces instants de silence

ÉTAPE II

- MURMURER LES MOTS
- Parle pas.....Parle pas.....
 - Écouter notre murmure – Conscient qu'on est en train de murmurer
 - Écouter les instants de silence – Conscient qu'on est en train de garder le silence (Self- Awareness).
 - Reconnaître la différence entre les deux états - murmure et silence -
 - Murmurer de plus en plus doucement
 - Augmenter la durée des instants de silence

RÉSULTATS

- **La conscience de ce qu'on est en train de faire devient continue**
- **Les pensées perturbatrices ne surgissent plus**
- **Le mental commence à être calme**
- **Utiliser les murmures pour éteindre les dialogues internes insidieux**
- **Activation du système nerveux parasympathique**

ÉTAPE III

- **CONNAISSANCE TACITE DE L'ÉTAT NON VERBAL DU MENTAL**

Parle pas.....Parle pas.....

- **Juste évoquer l'état de non verbal dans lequel on se trouve**
- **S'installer dans l'état entièrement silencieux de notre mental**
- **Quand le mental commence à être dissipé, il faut évoquer de nouveau l'état non verbal du mental**

RÉSULTATS

- **La conscience de l'état non verbal du mental est solide et continue**
- **La Gnosie (Bouddhita) est présente**
- **Samàdhi**
- **Activation du système nerveux parasympathique**
- **Mental calme, pas d'émotion, pas d'attachement, mental serein, joyeux**
- **Le potentiel d'éveil commence à résoudre les blocages rencontrés dans les sutras comme dans la vie courante**