

Pratique de l'art de rêver

Don Juan : «Il y a sept portes, et les rêveurs doivent les ouvrir toutes les sept, une à la fois. Tu fais face à la première; si tu veux rêver tu dois l'ouvrir. Dans le flux de l'énergie universelle, il se trouve des entrées et des sorties et dans le cas spécifique de rêver il y a sept entrées, vécues tels des obstacles, que les sorciers nomment les sept portes de rêver.

La première porte est un seuil que nous devons franchir en prenant conscience d'une sensation particulière avant le stade du sommeil profond. Une sensation qui est comme une agréable lourdeur qui nous empêche d'ouvrir les yeux. Nous atteignons cette porte dès l'instant où nous tombons dans le sommeil, suspendus dans l'obscurité et la pesanteur. Il n'y a pas d'étapes à suivre. On a juste l'intention de devenir conscient de s'endormir. Avoir l'intention est du ressort de l'*énergie* et non du domaine de la raison. Le but de rêver est d'avoir l'intention que ton corps d'énergie devienne conscient que tu t'endors. Cela exige de l'imagination, de la discipline, et un but. Dans ton cas, avoir l'intention signifie que tu acquiers une connaissance corporelle indiscutable du fait que tu es un rêveur. Tu sens que tu es un rêveur par toutes les cellules de ton corps.

Rêver est un processus de renouveau de conscience, d'acquisition de contrôle. Notre attention de rêver doit être systématiquement utilisée, car elle est l'accès de la seconde attention».

- «Quelle est la différence entre l'attention de rêver et la seconde attention?».

- «La seconde attention est tel un océan, l'attention de rêver est telle une rivière s'y jetant. La seconde attention est la condition pour prendre conscience de mondes complets, complets comme notre monde est complet, alors que l'attention de rêver est la condition pour prendre conscience des éléments de nos rêves.

L'attention de rêver est la clé de chaque mouvement dans le monde des sorciers. Nos rêves sont une écoutille vers d'autres royaumes de perception.

Je vais répéter ce que tu dois faire dans tes rêves afin de franchir la première porte de rêver. Fixe d'abord ton regard sur une chose, puis, glisse ton regard vers d'autres éléments et observe-les par de brefs coups d'œil. Concentre ton regard sur le plus d'éléments possibles. Souviens-toi que si tu jettes de

brefs coups d'œil, les images demeureront stables. Puis reviens vers le point de départ.

Pour déjouer le caractère évanescent des rêves, les sorciers ont élaboré l'usage d'un élément comme point de départ. Chaque fois que tu l'isoles et le regardes, tu prends un à-coup d'énergie; alors au début n'observe pas trop de choses dans tes rêves. Quatre éléments suffisent. Plus tard tu pourras élargir ce champ jusqu'à couvrir tout ce que tu désires, mais aussitôt que les images bougent et que tu sens que tu perds le contrôle, reviens sur ton élément de départ et recommence tout à zéro.

La chose la plus stupéfiante qui surprend les rêveurs, ajouta don Juan, est qu'en atteignant la première porte, ils atteignent aussi le corps d'énergie».

-«En quoi consiste exactement ce corps d'énergie?».

-«C'est la contrepartie du corps physique. Une configuration fantomatique faite de pure énergie».

-«Mais le corps physique n'est-il pas fait d'énergie?».

-«Bien sûr. La différence est que le corps d'énergie a seulement une apparence et *pas de masse*. Puisqu'il est pure énergie, il peut accomplir des actes bien au-delà des possibilités du corps physique».

-«Quoi par exemple?».

-«Se transporter en un éclair aux confins de l'univers. Rêver est l'art de maîtriser le corps d'énergie, de le rendre flexible et cohérent en l'exerçant graduellement. Par l'acte de rêver, nous condensons le corps d'énergie jusqu'à ce qu'il devienne un ensemble capable de percevoir. Sa perception, bien qu'affectée par notre façon normale de percevoir le monde de tous les jours, est une perception indépendante. Elle a son propre milieu».

-«Quel est ce milieu?».

-«L'énergie. Le corps d'énergie traite avec l'énergie en termes d'énergie. Il existe trois façons par lesquelles il traite avec l'énergie au cours de l'acte de rêver: il peut percevoir l'énergie qui s'écoule, ou il peut se servir de l'énergie pour se propulser telle une fusée dans des espaces inattendus, ou il peut percevoir comme nous percevons ordinairement le monde».

-«Que signifie percevoir l'énergie qui s'écoule?».

-«Cela signifie *voir*. Cela signifie que le corps d'énergie *voit* l'énergie directement comme une lumière, ou tel un courant vibrant en quelque sorte, ou encore comme une anomalie. Ou bien, il la sent directement comme une secousse, ou une sensation qui peut même être douloureuse.

Atteindre la première porte de rêver avec un contrôle absolu est une voie d'accès au corps d'énergie. Mais conserver ce gain dépend uniquement de l'énergie personnelle de chacun. Les sorciers obtiennent cette énergie en redéployant, d'une manière plus intelligente, l'énergie qu'ils ont et utilisent pour percevoir le monde quotidien.

L'énergie potentielle que nous avons fondamentalement est à notre disposition pour percevoir et pour traiter avec notre monde accapareur. Comme elle est, en général, entièrement prise dans le monde de tous les jours, il ne nous en reste pas une seule miette pour nous permettre une perception extraordinaire, tel le fait de rêver.

Les sorciers ont une méthode pour grappiller. Intelligemment, ils redéployent leur énergie en supprimant tout ce qu'ils considèrent comme superflu dans leur vie. Ils nomment cette méthode: la voie du sorcier. C'est essentiellement un enchaînement de choix de comportements dans nos démêlés avec le monde, des choix bien plus intelligents que ceux de nos géniteurs. Il s'agit de remanier nos vies en modifiant nos réactions fondamentales».

-«Quelles sont ces réactions fondamentales?».

-«Il y a deux façons d'être en vie. L'une est de capituler devant elle en cédant à ses demandes ou en les combattants. L'autre est de façonner notre vie en développant une attention sensorielle dans chaque acte. En agissant sans cesse consciemment et non automatiquement nous pouvons acquérir assez d'énergie pour atteindre et maintenir le corps d'énergie, et avec lui nous pouvons assurément développer une perception extraordinaire».

Don Juan acheva cette conversation en proclamant que dans nos vies, toute chose nouvelle, par exemple les concepts des sorciers qu'il m'enseignait, doit nous être *rabâchée jusqu'à notre propre épuisement* avant que nous nous ouvrons à elle."

Extraits de l'œuvre de Carlos Castaneda.