LA SIESTE MYSTIQUE

PIERRE SIMON – janvier 2020

Au risque de vous surprendre, nous allons aborder, avant tout pour en vanter les mérites, le thème de la sieste mystique. C'est un sujet sans doute plus profond qu'il n'y paraît de prime abord, même si nous l'abordons avec un peu de légèreté voire d'humour, ce que nous nous proposons de faire.

Nous entendons par sieste un petit somme, de courte durée. Cela commence par un détachement mental momentané de notre environnement immédiat, et, si les conditions le permettent, cela génère un assoupissement voire un léger sommeil.

Et nous dirons que cette sieste est « mystique », quand elle intervient dans un moment mystique, c'est-à-dire dans un moment où nous sommes reliés aux mystères et à la beauté de l'existence, que ce soit dans la nature, dans un rassemblement humain aux buts nobles, ou dans un édifice consacré aux rituels.

La sieste mystique est aussi une sieste légère, on pourrait parler de demi-sieste, où l'on alterne de brèves périodes de conscience de notre environnement, pour vérifier que tout va bien, que la sieste peut continuer, et des périodes de quasi-endormissement, où un état proche du rêve peut se manifester.

Écoutons ce qu'en dit un neuro-psychologue :

« Dans la journée, l'activité du cerveau est plutôt ancrée dans la réalité, dans ce qui se passe autour de nous. Au contraire, au cours de la sieste, l'imagination vagabonde. Freud a montré que notre psychisme comportait une partie consciente et une partie subconsciente, beaucoup plus vaste. Pendant la sieste, des quantités de bonnes idées jaillissent du cerveau. Car la sieste, en déconnectant la pensée, permet d'accéder à l'immense potentiel de créativité et de sagesse qui réside dans l'inconscient. » Fin de citation.

Ce demi-sommeil ouvre la porte en nous à des personnages mystérieux qui illustrent par leur façon d'être le plan objectif, nous laissant croire que nous y sommes encore. En nous fascinant, ces personnages et leurs mises en scène nous entraînent insensiblement dans les profondeurs, et parfois nous nous oublions nous-même et dormons quasiment.

Ainsi l'esprit dérive. On s'enfonce doucement dans les eaux, jusqu'à perdre pied, perdre la conscience objective, puis on reprend contact avec la terre ferme, la réalité, pour repartir dans une nouvelle traversée. Dès que cela est possible, nous rejoignons un lieu qui est comme une île, une île intérieure, une île qui n'appartient qu'à nous, dont le paysage nous est totalement familier, et où notre

détente peut être totale. Quelle bénédiction ! Nous sommes enveloppés, comme pris dans des bras aimants, les fameux bras de Morphée.

Il existe même un Dieu de la sieste. Il s'appelle Jasy Jatere (*Yasyyatere*) et c'est l'un des dieux les plus importants de la culture Guaraní, un peuple amérindien. Jasy Jatere a l'apparence d'un enfant aux boucles blondes et au sourire malicieux. Toujours muni d'un sceptre en bois, il est invisible et ne choisit d'apparaître qu'au moment de la sieste.

Cher lecteur, pour résumer, nous dirons que dans la sieste mystique nous expérimentons un aller-retour entre le monde objectif et le monde spirituel.

Ainsi, dans un lieu de culte, on écoute parfois d'une oreille distraite les propos de l'Officiant et l'on en profite pour se tourner vers le monde intérieur, pour se relier au cœur des choses, à leur réalité profonde. Nous ne sommes pas dans le monde du rêve mais dans celui de la rêverie.

Et, tandis que notre esprit vogue tranquillement, notre corps se détend comme jamais, il devient lourd, pesant, chaud et s'enfonce sur notre banc. Le souffle s'allonge et s'affine, régulier comme des vagues qui se succèdent, les épaules s'affaissent, les bras tombent, les tensions se dissipent et comme l'on dit familièrement, on « pique du nez ». Ne vous y trompez-pas, c'est l'occasion d'une véritable régénération, où chacune de nos cellules peut baigner dans cette chaude ambiance mystique, un moment hors du temps.

La sieste mystique nous amène aussi à recevoir les images portées par notre respiration, ce qui est très profitable, et assez proche d'un travail de respiration mystique. Idéalement, le souffle et l'âme fusionnent, le souffle devient l'âme et l'âme devient le souffle. Comme le dit un rituel, « *l'âme se libère de l'emprise des contingences matérielles* ». Et c'est donc un moment d'intense régénération émotionnelle.

Écoutons à nouveau le neuro-psychologue : « *C'est ce laisser-aller à ce qui est déstructuré en nous qui est un facteur d'équilibre. La sieste, c'est une certaine façon de se relier à son inconscient en se repliant sur soi-même pour reconstituer son intégrité émotionnelle et spirituelle* »

Nous approchons là du monde mystérieux de la nuit, du sommeil et des rêves. Peut-être l'avez-vous remarqué, lorsque l'on ferme les yeux et que l'endormissement commence, une lumière particulière, douce et profonde, apparaît, se lève dans notre esprit. C'est ce que le bouddhisme tantrique appelle « *l'état de lumière naturel* ». Si nous sommes dans un lieu de culte, cette lumière

sert de cadre à une autre lumière, celle-ci de nature spirituelle, je peux parler de la lumière propre au rituel. Idéalement, nous profitons de cette lumière pour éclairer en nous quelques demeures encore obscures.

Mais, cher lecteur, qu'est-ce qu'une demeure obscure ? C'est simplement de la vie en nous qui ne sait pas se relier à la Conscience universelle. Éclairer la demeure obscure, c'est lui montrer que la Conscience universelle est en elle, au cœur de sa propre conscience. Et le sentiment de bien-être que l'on ressent après un rituel, vient du fait qu'en effet, quelques demeures obscures en nous ont reçu la lumière, l'ont découverte en elles.

Pour aller plus loin, c'est en apprenant à éclairer les demeures obscures en nous que nous apprenons à les éclairer autour de nous. En apprenant à recevoir, on apprend à donner, or l'inverse est également vrai : En apprenant à donner on apprend à recevoir. C'est le sens profond du service mystique. En donnant de son temps et de son énergie, par pur altruisme, dans le service mystique, on s'aperçoit que l'on reçoit, beaucoup, et que nous apprenons à recevoir.

Mais voilà que nous sommes passés de la sieste mystique au service mystique. Deux notions que l'on pourrait facilement opposer, mais qui sont plutôt complémentaires. Dormir tout le temps n'est sûrement pas une bonne idée, mais travailler tout le temps non plus. Et le mieux réside sans nul doute dans leur alternance harmonieuse. Travailler permet de donner et de recevoir, mais c'est en se reposant que l'on va intégrer les choses et en profiter au fond de nous-mêmes. Et on aura sans doute des siestes mystiques d'autant plus fructueuses que l'on est peu enclins au laisser aller, à l'oisiveté, voire à la paresse.

Le côté tranquille, apaisant, du lieu de culte, où « *notre âme trouve asile dans une ambiance harmonieuse* », nous invite à l'intériorité. Si nous connaissons déjà bien le rituel du moment, le terrain est d'autant plus propice à la sieste mystique.

En effet, même si on connaît par cœur ce rituel, même si on y découvre et on y ressent à chaque fois de nouvelles choses, nous pouvons simplement nous laisser prendre par l'ambiance. Car, au-delà de ce que dit l'Officiant, qui reste bien évidemment essentiel, le lieu consacré à la spiritualité, et le rituel qui s'y déroule, sont un moyen tout à fait privilégié de communion avec notre âme, avec les Maîtres invisibles, avec le Dieu de notre cœur.

Et cette communion se fait pour certains, le plus souvent involontairement, via une sieste mystique. Par ce biais ils reçoivent l'énergie ou le réconfort dont ils ont besoin, l'intuition qu'ils attendent, ou simplement les douces retrouvailles si chères à leur cœur. Dans ces moments, si nous sentons l'assoupissement possible, cherchons néanmoins à nous rappeler de toutes les impressions que nous pourrions

recevoir. Et si nous nous sommes assoupis par mégarde, ne nous en faisons pas le reproche.

Mais, cher lecteur, ne nous méprenons pas non plus. Cet éclairage d'aujourd'hui sur la sieste mystique n'est pas à prendre comme une invitation à dormir pendant les rituels ! Ne serait-ce que par le respect dû au lieu, aux officiants et aux fidèles présents. Et, une fois encore, ne négligeons pas les textes du jour, ni évidemment celui du rituel, même si nous pensons le connaître par cœur, car ces textes constituent en eux-mêmes une source inépuisable de communion et d'inspiration et nous n'en n'aurons jamais fait le tour sur tous les plans.

La sieste mystique apparaît donc, simplement, comme une troisième forme de communion, après la prière et la méditation. La prière est une communion volontaire et dirigée. La méditation, dans sa forme passive, suppose d'être purement réceptif, mais attentif. La sieste mystique quant à elle est un lâcher-prise total, jusqu'à l'assoupissement et la rêverie, guidés par le contexte ambiant. Et parfois, c'est par ce biais que nous viennent des révélations, des visions, des réminiscences ou des expériences marquantes.

De plus, contrairement à la prière et à la méditation, la sieste mystique n'est pas synonyme de solitude, son caractère mystique provenant de l'harmonisation avec l'environnement. Grâce à cet environnement, mystique et protecteur, on peut s'abandonner en toute confiance. En effet, il faut une présence aimante autour de nous pour nous bercer et nous protéger. Citons les paroles de Paul Valéry : *« Comment se peut-il que l'on ose s'endormir ? Quelle confiance dans l'ordre et la constance du monde ! »*

En cela, dans un lieu de culte, les fidèles nous entourant sont importants pour la qualité de notre sieste. Celle-ci sera d'autant plus douce si vous sentez bien entre vos voisins, si vous les percevez comme des êtres chers. Vous-mêmes, veillez à protéger de votre affection les siesteurs potentiels qui vous entourent, car la paix qu'ils pourront ainsi trouver est sans doute ce qu'il y a de plus précieux.

Et si votre voisin s'assoupit, au point d'émettre quelques ronflements sonores, dites-vous qu'il vit sans doute une très belle expérience. Le réveiller serait peut-être même l'arracher à un embrassement divin. Si vous devez néanmoins le faire, soyez infiniment gentils et délicats.

Siesteuses et siesteurs, nous sentons bien que durant le sommeil, un « œil intérieur » s'ouvre. Ceci n'est-il pas manifeste dans le rêve ? Or la sieste mystique est peut-être le meilleur moyen pour prendre conscience de cet œil intérieur. La maîtrise de ce sens intérieur est ce que le grand mystique allemand Eckartshausen

nomme le développement du « *sensorium intérieur* » dans le livre « *La nuée sur le sanctuaire* ». Eckartshausen explique que ce *sensorium*, incorruptible et transcendant, est l'organe indispensable permettant au mystique de percevoir la lumière de la sagesse divine.

Comme vous le savez, Dieu est inconnaissable, nous ne pouvons pas le voir, rarement l'entendre, surement pas le penser, nous pouvons seulement le ressentir, et pour cela, il nous faut éveiller cet organe sensitif intérieur dont parle Eckartshausen. Son ouverture est sans doute l'un des effets majeurs de nos méditations régulières, de nos prières régulières et de nos autres expériences sacrées, mais également, de nos siestes vraiment mystiques dans un lieu consacré à la spiritualité.

- *Résumé page suivante* -

RÉSUMÉ

La sieste commence par un détachement mental momentané de notre environnement immédiat. Si les conditions le permettent, cela génère un assoupissement voire un léger sommeil.

La sieste est « mystique », quand elle intervient dans un moment où nous sommes reliés aux mystères et à la beauté de l'existence, notamment dans un lieu de culte.

Dans ce demi-sommeil des personnages mystérieux nous laissent croire que nous sommes encore dans le plan objectif, tout en nous entraînant insensiblement dans les profondeurs.

C'est l'occasion d'une véritable régénération, où chacune de nos cellules peut baigner dans une chaude ambiance mystique, un moment hors du temps.

Une lumière particulière, douce et profonde, apparaît et sert de cadre à la lumière propre au rituel.

La sieste mystique et le service mystique sont complémentaires, en nous apprenant à donner et à recevoir.

Si nous sentons l'assoupissement possible, cherchons à nous rappeler de toutes les impressions que nous pourrions recevoir.

Nous n'aurons jamais fait le tour, sur tous les plans, des textes dits au cours d'un rituel.

La sieste mystique est une troisième forme de communion, avec la prière et la méditation. Par ce biais peuvent nous venir des révélations, des visions, des réminiscences ou des expériences marquantes.

Veillez à protéger de votre affection les siesteurs potentiels qui vous entourent, car la paix qu'ils pourront ainsi trouver est sans doute ce qu'il y a de plus précieux.

L'ouverture de notre « *œil intérieur* » est l'un des effets majeurs de nos méditations, de nos prières et de nos expériences sacrées, mais également, de nos siestes vraiment mystiques dans un lieu consacré à la spiritualité.

Contact
Pierre Simon
pspanorama@gmail.com

Visitez la page web
PierreSimon.fr
et découvrez mes écrits
[en cliquant ici](#)