



ACADÉMIE INTERNATIONALE DU VIN

« VIN & MEDITATION »

DOSSIER RCB03

Par Robert CEY-BERT

Chancellerie : BP 10 – F 84350 Courthézon – Tél 33 (0) 4.90.70.41.00. – Fax 33(0) 4.90.70.41.19
Siège Social : 1. quai Turrettini – CP 894 – CH 1211 Genève 1

e mail contact@academievin.com Site www.academievin.com

Le vin est l'un des meilleurs moyens pour réaliser la méditation transcendantale dont le but essentiel est de permettre de sortir l'esprit de la réalité ordinaire et d'atteindre un état spirituel riche de symboles et une tranquillité d'âme extraordinaire.

La condition essentielle pour pouvoir utiliser le vin comme stimulus de méditation est la connaissance des techniques de base de la concentration spirituelle.

La méditation est un type de concentration particulière qui libère l'esprit de toutes pensées et d'images mentales perturbantes. Pour atteindre la libération totale de l'esprit, les maîtres bouddhistes de la méditation utilisent la technique de concentration appelée « Anapanasati » qui préconise la concentration spirituelle axée sur la respiration.

La pratique est relativement simple, on procède de la façon suivante : durant la soirée, on s'isole dans un coin calme de la maison et on éteint toutes les lumières. La seule source de lumière est une bougie allumée. On s'assied dans une tenue confortable, en vidant la tête de toutes pensées et d'images mentales et on se concentre uniquement sur les respirations, en suivant l'acheminement de l'air respiré des parois intérieures du nez jusqu'à l'estomac. Pour faciliter la concentration, comptons jusqu'à 5 pendant la respiration (5 secondes), puis on retient l'air pendant 5 secondes et à la fin on laisse sortir l'air en suivant son acheminement pendant 5 secondes.

Ceci est le premier exercice préliminaire de l'apprentissage de la méditation.

Lors du deuxième exercice préliminaire, on choisit l'image d'un symbole, - archétype qui nous est proche sur le plan affectif (soleil, lune, étoile, animal, fruit, grappe de raisin, fleur) et en suivant la technique de concentration « Anapanasati », on dirige notre attention sur cette image, en faisant d'elle une image mentale unique que nous allons contempler pendant toute la durée de l'exercice de concentration. La concentration sur l'image mentale va induire inévitablement l'apparition des images associatives secondaires. Laissons les filer et ne nous occupons pas d'elles et continuons la contemplation de l'image mentale choisie.

Pratiquons cet exercice aussi longtemps que nous arrivons à contempler l'image mentale facilement pendant toute la durée de l'exercice (20-30 minutes).

Après ces deux exercices préparatoires, on s'acquière une maîtrise suffisante pour commencer à pratiquer la méditation avec le vin.

Cette méditation particulière se déroule en deux phases :

- Lors de la première phase, on s'occupe uniquement des associations induites par l'image mentale d'un verre de vin placé devant vous.
- Alors que lors de la deuxième phase, on dirige l'attention sur les associations induites par la dégustation du vin.

Pour commencer, on met un verre de vin devant nous, à côté de la bougie allumée.

Concentrons – nous sur le verre et faisons – en une image mentale unique que nous contemplons pendant toute la durée de l'exercice de méditation.

Après un certain temps cette image mentale induira l'apparition d'images associatives.

Laissons les défiler et sélectionnons – en la plus significative, qui est la plus proche de nos préférences, celle qui apparaît la plus souvent. Une fois le choix fait, concentrons notre attention méditative sur l'image choisie dont les associations nous conduiront dans le monde extraordinaire symboles et des visions affectives attachés au vin.

- La phase suivante est celle de la dégustation qui constituera une expérience méditative encore plus enrichissante.

Dégustons le vin de la méditation.

Libérons notre esprit de toutes pensées et d'images perturbantes en utilisant la technique de concentration sur la respiration (Anapanasati). Lorsqu'on est arrivé à réaliser le calme intérieur total, dégustons le vin et concentrons nous sur les images mentales induites par ses effets olfacto – gustatifs. Laissons apparaître ces images l'une après l'autre, et sélectionnons en une qui est la plus proche de notre sensibilité affective ou celle qui revient le plus souvent.

Par la suite, contemplons uniquement cette image et laissons nous conduire par ces associations induites dans un monde mystérieux riches d'archétypes et d'évocations ésotériques.

Nous allons ressentir une tranquillité d'esprit extraordinaire, une sensation de bien-être spirituel permettant de saisir, un monde mystérieux riche de significations symboliques. Récemment, j'ai pratiqué la méditation transcendante avec un verre de Tokaji Aszu 6 puttonyos de millésima 1972.

Parmi des images mentales induites par la dégustation, j'ai sélectionné l'image du faucon sacré qui est apparue la plus souvent. Grâce aux associations évoquées par la symbolisme mythologie hongroise), j'ai fait des voyages spirituels fantastiques dans le temps :

- J'ai eu des visions évoquant des personnages de l'histoire hongroise, j'avais l'impression de survoler comme dans un rêve psychadélique, la cour d'Attila, le roi des Huns, où le vin a joué un rôle de communication important dans l'étiquette royale
- J'ai fait de fréquents voyages dans un environnement d'atmosphère impressionniste du monde symbolique du vin, en essayant de saisir la signification du cycle éternel de la vie, de la mort et de la renaissance.

La méditation sur le vin peut nous conduire très loin, tout en nous purifiant, nous ennoblissant, nous sécurisant et nous rapprochant de Dieu.