

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION?

Il existe de nombreuses idées différentes, voire contradictoires à propos de ce qu'est la méditation mais l'approche fondamentale est la nécessité, pour le méditant, de comprendre la nature de son mental plutôt que de batailler avec lui.

Comprenez bien que la méditation n'a rien à voir avec la vie de moine ou ascétique qui cherche à se couper du monde comme c'est trop souvent perçu. Ce n'est pas non plus une croyance ou une religion. Vous n'avez pas besoin de changer votre vie pour vous ouvrir à la méditation. La méditation est une qualité en vous qui est simplement un détachement ou dit autrement une vigilance intérieure et une pleine conscience dans le moment présent.

Il existe de nombreuses techniques de méditation qui aident le débutant à découvrir et à rentrer en contact avec son intériorité : par exemple, la méditation Vipassana, le Zazen, les méditations actives d'Osho, les méditations tantriques, les méditations bouddhistes, etc. etc.

Mais au sens ultime, la méditation n'est pas une technique, elle est une compréhension, une prise de conscience de ce que nous sommes réellement.

Cette compréhension finale est souvent encore bien lointaine pour nous et c'est pourquoi les techniques de méditations sont nécessaires, jusqu'à ce que l'état de méditation soit devenu, non pas simplement une expérience ponctuelle mais une part intrinsèque de nous même, tout comme la respiration par exemple.

C'est en nous et uniquement en nous, que nous pouvons trouver la relaxation profonde, le calme et le véritable amour.

Ces qualités ne peuvent pas venir de l'argent, de la reconnaissance sociale ou du partenaire amoureux.

Au fond, nous le savons tous, mais nous l'oublions si souvent !



La plupart du temps nous sommes emportés ou dominés par nos pensées ou nos sentiments. Il s'ensuit que nous avons tendance à croire que nous sommes ces pensées, ces émotions. La méditation est cet état d'Être, simplement être, une pure expérience sans interférence du corps ou du mental. C'est un état naturel dont nous avons oublié l'accès.

Méditer veut dire "devenir un témoin", pour simplement observer les pensées, les émotions et les sensations physiques qui sont en nous. C'est un processus pour ne plus s'identifier avec la personnalité extérieure, avec l'ego.

La méditation nous aide simplement à ne plus être esclave de ce monde de pensées et d'émotions, mais d'en devenir un observateur, un témoin silencieux qui acquiert la faculté naturelle de savoir ce qui correspond vraiment à sa propre nature.

Une fois que nous sommes libérés, spacieux et silencieux, la vie devient plus harmonieuse ! Si vous vous sentez bien, ouvert aux autres, sensible, plus détendu et silencieux, c'est que vous êtes sur la bonne voie !

L'équipe de meditationfrance.