

Méditer : l'art de vivre avec l'essence de l'être

Qu'est-ce que méditer ? Qu'est-ce que la méditation ? Dans le marché actuel du spirituel et du mieux-être, la méditation est actuellement à la mode et correspond, au niveau de notre société malade, à une quête de bien des personnes en souffrance pour essayer de renouer avec une dimension d'elles-mêmes qu'elles ont oubliée, perdue depuis fort longtemps.

La méditation est un art de vivre et donc de guérir notre âme, de renouer avec elle, de l'écouter en ouvrant grand notre cœur, car n'est-il pas dit dans les grandes traditions spirituelles que l'âme réside dans le cœur ? Et quand l'âme est guérie, le cœur ouvert, alors le corps et le mental sont en paix eux-aussi. L'être dans sa totalité est guéri. La méditation est une pratique, une expérience initiatique, un enseignement, une exigence de tout l'être à retrouver le contact avec la transcendance, avec ce qui nous dépasse et que nous ne pouvons pas enfermer dans des concepts.

La méditation est une expérience intérieure pouvant nous conduire vers nous-mêmes, mais cela ne va pas sans effort, discipline, persévérance, rigueur et renoncement. Sommes-nous prêts à faire ce voyage intérieur ? Où bien sommes-nous dans la croyance qu'il suffit de s'asseoir une fois par semaine pour atteindre l'éveil et la sagesse ?

La méditation est une pratique proposant des outils nous permettant, si nous les utilisons de manière régulière et rigoureuse, de faire nos premiers pas sur un chemin nous permettant de renouer avec notre être essentiel.

Retrouver notre véritable nature, au-delà des conditionnements qui nous façonnent, au-delà des croyances qui nous limitent et au-delà de notre adaptation aux exigences, aux habitus sociaux et culturels du monde dans lequel nous vivons qui nous aliènent et nous enferment c'est se libérer, c'est retrouver qui nous sommes vraiment, c'est renouer avec notre nature essentielle et c'est guérir de notre souffrance existentielle.

La souffrance existentielle provient d'un oubli de l'âme, d'une maladie, d'une blessure de notre âme dont nous nous sommes séparés progressivement, au fur et à mesure de notre adaptabilité à un monde technique et scientifique basé sur la maîtrise de la connaissance rationnelle, et qui renie notre nature spirituelle, notre reliance à la transcendance insaisissable à la raison.

C'est souvent ce malaise existentiel, la perte de sens dans notre vie qui nous pousse vers des outils proposant l'apaisement de notre souffrance et une pratique nous permettant de nous sentir plus heureux et satisfaits de l'univers dans lequel nous vivons.

La méditation nous invite, pour commencer ce chemin de retour vers nous-mêmes, à nous arrêter, à nous asseoir et juste être attentif à l'instant présent. Il s'agit d'un moment durant lequel nous nous autorisons à ne rien faire d'autre qu'écouter ce qui est là, en nous et autour de nous en se plaçant dans une attitude d'ouverture, d'accueil à tout ce qui arrive dans le champ de notre conscience sans poser de jugement sur ce que nous vivons et sans rien attendre.

Il s'agit donc, dans un premier temps, de placer notre attention, notre conscience, vers ce qui est présent dans l'instant et d'écouter avec bienveillance ce qui survient : nos sensations physiques, physiologiques comme la respiration naturelle, mais aussi d'écouter nos pensées et de devenir

conscient de nos émotions et de nos ressentis intérieurs psychologiques. La méditation nous propose de devenir observateur de tout ce qui est là, comme si nous étions un témoin qui regarde, de l'extérieur ce qui arrive dans l'instant présent.

Dans cet état d'observation sans jugement de ce qui survient, nous allons vite voir l'agitation de notre mental et nos difficultés à rester simplement présent à l'instant. Nous allons découvrir notre incapacité à écouter vraiment, à accueillir, à sentir vraiment, à voir, à lâcher-prise et à simplement nous abandonner à ce qui est là.

La première difficulté est là, nos premières résistances. Notre mental va vite nous proposer de faire autre chose, nous suggérer que nous perdons notre temps, nous inviter à sortir de cet état qui nous confronte trop à notre ignorance, à nos peurs, à nos états intérieurs, à nous-même. Il faut du courage, de la rigueur et de la persévérance pour continuer, il faut sentir cette poussée intérieure de l'âme en souffrance qui nous donne l'intuition que ce chemin est juste pour accepter de continuer.

La méditation n'apporte pas une solution immédiate, ni des extases instantanées, elle demande aussi beaucoup de patience car le chemin est long et il n'y a aucune promesse d'aboutir. C'est un chemin de renoncement. La première chose à laquelle nous devons renoncer c'est à notre exigence d'obtenir quelque chose, d'atteindre un but.

Bien évidemment la véritable nature de notre esprit est d'être silencieux, paisible, ouvert, libre et heureux et c'est ce que nous désirons tous vivre. Nous pensons souvent qu'il suffit de s'asseoir, de pratiquer un moment pour trouver cette sérénité intérieure. Dans notre société de l'urgence, de la vitesse et de la performance, nous sommes habitués à obtenir ce que nous voulons rapidement ; la méditation exige que nous lâchions-prise de nos exigences et du temps. Cela demandera peut-être des années, peut-être qu'un instant, mais la volonté, le vouloir n'a aucune prise sur cet abandon à ce qui est là, pouvant dévoiler l'invisible, l'essentiel, la connaissance et la compréhension intérieure.

L'expérience méditative requiert de retrouver « la foi » en ce qui nous dépasse et la confiance en ce que nous faisons, en essayant de ne rien attendre mais plutôt d'accueillir tout ce qui apparaît sans s'y attacher, sans le saisir. Etre une présence attentive qui accepte ce qui est dans l'instant présent.

Et peut-être que dans cet instant il est possible d'expérimenter l'essence de ce qui éternel en nous et dans le monde.