

Comment méditer ?

Checklist de 16 points pour nous accompagner

Par Swami Purnananda

1 - Voir / sentir le divin en nous et autour de nous

Comme évoqué la veille, la méditation ne commence pas par s'asseoir simplement mais demande en amont une pratique quotidienne, celle du discernement.

Voir en chacun, le divin, la divinité et essayer d'évoquer un esprit équilibré et paisible en toutes circonstances. Ceci demande de cesser les critiques en tout genre et d'accepter les choses, les événements, l'environnement, tel qu'ils sont.

Dieu a fait le monde tel qu'il est. Le jugement, la critique vient du fait que nous ne nous plaçons pas depuis le siège du divin.

Ainsi, pendant la méditation, nous avons l'opportunité de descendre en nous et de nous asseoir dans notre espace intérieur, dans le siège du divin.

L'invitation de voir le divin partout nous oblige à réévaluer tout ce que nous vivons et pensons. Ce n'est pas "moi" qui fait, mais le divin qui agit en nous et à travers nous.

Ne pensons pas que nous ayons une influence sur le monde, il continuera que l'on soit là ou non. Mais nous pouvons transformer la discorde en harmonie.

Nous le faisons par l'approche que nous avons envers nos pensées. Voir le monde d'une autre perspective. Tout ce que l'on voit, perçoit est la manifestation du divin, présenté à nous sous différentes formes de vagues, que nous voyons comme solides, définitives et sous différentes formes. Tout est forme divine, de même que le flot de nos pensées.

Quand nous portons l'attention sur les différentes parties du corps et que l'on observe les pensées naître dans notre espace mental; tous ces sentiments et ces impressions sont des grâces divines qui coulent en nous, qui arrivent à nous. Ne pas les rejeter mais les accueillir sans rien changer.

2 - Planifier la méditation.

Créons un thème qui aura comme but le divin. Comme le propose la méditation sur un idéal personnel (par exemple : Bouddha, Shiva, Jésus, Ramakrishna, Marie ... ou tout autre idéal élevé qui nous inspire)

3 - Créer un environnement de vibrations positives

Par exemple, par la répétition de mantra, prières : OM, Gayatri mantra, prières pour la paix
Cela crée un espace propice à la méditation

4 - Commencer par un rituel

Allumer une bougie, un encens

5 - Pratiquer une salutation mentale

Vers tous les saints, sages, mystiques, du passé, du présent, et du futur.

Si vous avez un Guru ou professeur compétent, le saluer mentalement; puis saluer le Divin. Ne pas commencer la méditation avant de sentir la présence divine. Attendre que cela arrive.

6 - Etablir une assise confortable

Pas trop haut ni trop bas. Vérifier l'alignement du haut du corps : la poitrine, cou et tête dans un alignement. Si on est courbé, pas d'alignement.

7 - Rendre grâce à tous les êtres

Cela peut être une méditation à part entière. On utilise les bénéfices de la méditation créative.

8 - Répéter son mantra japa

Pendant la répétition, écouter le flot de la respiration.

9 - Etre témoin du champs mental

Devenir témoin de l'espace mental, jusqu'à ce qu'il n'y est plus d'activité, comme un silence radio. Être patient et ne rien vouloir changer; juste observer. Dans cette observation, on se découvre nous même comme le témoin.

10 - Guider nos pensées vers des hauteurs nobles

En utilisant cette grâce divine qui nous est donnée

11 - Se concentrer sur un centre psychique et le remplir de l'objet de la méditation

2 centres sont possibles :

Pour une méditation non dual, le centre se place dans le point entre les sourcils.

Pour une méditation personnelle, le centre se place dans l'espace du cœur, le cœur spirituel au centre de la poitrine. Plus facile pour commencer.

Tous les anciens textes comme les upanishads, nous diront de méditer dans la caverne du cœur. Parce qu'une caverne est noire jusqu'à ce qu'on l'allume et qu'on installe la présence divine.

12 - Fusionner la forme sur laquelle nous méditons avec l'existence et la joie sans forme de l'existence

13 - Ramener l'attention sur le centre de notre méditation quand elle se disperse.

Gentiment et patiemment

14 - Sentir que le sujet et l'objet s'unissent, Un sans second. Réunir, rassembler, joindre.

15 - Dédier la méditation pour le bien être de tous

16 - S'élever

Chanter un chant dévotionnel, écouter de la musique inspirante, ou lire quelque chose qui nous élève.

OM SHANTI