

Sur la méditation



Je me suis formée comme professeur de Kundalini Yoga il y a cinq ans. La méditation fait partie de ma vie et je la pratique dans les séances de yoga que je partage avec mes élèves chaque semaine.

J'avais déjà entendu ce mot, MEDITATION, depuis des années, mais mon esprit rationnel et la peur de me m'aventurer vers un terrain inconnu m'ont fait l'esquiver à plusieurs reprises.

Avec le temps et à travers la pratique, j'ai commencé à écouter mes besoins et à me diriger vers ce « non lieu », cet espace intime et silencieux qu'on a tous à l'intérieur, comme un trésor caché près à être réveillé quand on l'appelle avec douceur, patience et bienveillance. Une fois décidée, je me suis assise, j'ai fermé les yeux et j'ai respiré.

Je l'ai fait une fois, deux fois, plusieurs fois, jusqu'à ce que je puisse expérimenter de très brefs instants de paix, où la notion de temps disparaissait, ce temps avec le quelle on lutte constamment pour l'accélérer, pour l'immobiliser, pour le ralentir.

Attendre le futur, vivre dans le passé, toujours avoir ce besoin de vouloir être ailleurs et pas dans l'instant présent.

La méditation, c'était la porte que j'ai cherché pour aller vers l'intérieur de moi-même, vers mon recoin de silence intemporel.

Ce bruit permanent que nous avons dans nos têtes, qui nous accompagne jour et nuit : les réflexions, les ruminations, les jugements, les commentaires sont tellement présents qu'on finit par s'y habituer, ils font parti de notre vie. Une vie qui est souvent au delà du temps

présent, plus ou moins dans le passé, plus ou moins dans le futur. Mais le présent et nos actions quotidiennes finissent par être vécues avec très peu, voir même sans conscience.

Vivre cette quotidienneté sans conscience c'est faire les choses sans prendre le temps d'être là, avec notre esprit alerte et objectif. Non seulement ça peut être nuisible pour nous, mais aussi pour les autres et pour l'humanité entière. Si l'on tient compte que nous sommes tous reliés et que nos actions se répercutent chez les autres, ces actions réalisées sans la lumière de la conscience, deviennent vides d'amour.

C'est triste, mais la société actuelle nous induit à être souvent hors du temps présent dans une dynamique de vitesse et de stress permanent. On ne prend pas le temps de s'occuper de soi et l'on vit de manière mécanique la plus part des activités de la journée.

A quel moment allons-nous commencer à méditer ?

Avons-nous le temps de nous demander si nous sommes heureux dans notre vie, y a-t-il des choses que l'on peut changer pour grandir?

Le mystère de la méditation, en ce qui me concerne, c'est qu'on peut expérimenter le bonheur quand nous sommes pleinement conscients de nos actions.

La méditation nous aide à nous relier avec la partie la plus subtile qui est en nous, c'est-à-dire notre esprit, cela nous permet de nous rappeler que nous faisons parti du grand tout.

Depuis cet état, nous sommes disponibles afin d'observer tout ce qui se passe dans notre vie sans juger, avec acceptation, avec amour.

La méditation nous aide à être conscients de notre énergie vitale.

Elle nous aide à être ici et maintenant, à aiguïser notre regard, notre écoute, notre intuition, à être relaxés mais et à la fois vigilants et dynamiques.

La préoccupation ce n'est pas de faire taire nos pensées, juste les observer passer. Elles reviendront nous rappeler qu'elles sont toujours là, jusqu'au moment où l'on pourra devenir amis, les accepter comme une partie de notre être et arrêter de lutter.

A force de pratiquer, il y aura de plus en plus de moments de « suspension » entre deux pensées. Et ces moments hors du temps et de l'espace vont se multiplier, vont s'allonger, ce seront les moments de paix dont on a tous besoin. Si nous pouvons vivre ces moments conscients de paix et de silence en méditant, nous pouvons aussi expérimenter cette sensation dans notre vie de chaque instant.

Parce que chaque acte fait avec conscience peut devenir un acte méditatif, un acte d'amour.

Sommes-nous conscients de chaque acte fait dans notre quotidienneté? Vivons-nous chaque action avec présence?

Si l'on était capable d'amener cet état de conscience méditative à chaque instant de notre vie, en faisant la vaisselle, en faisant la cuisine, en conduisant, en marchant, en allant au travail, en se douchant, n'aurait elle pas plus de sens et de moments de bonheur?

Prenons le temps d'aller vers l'essentiel.

