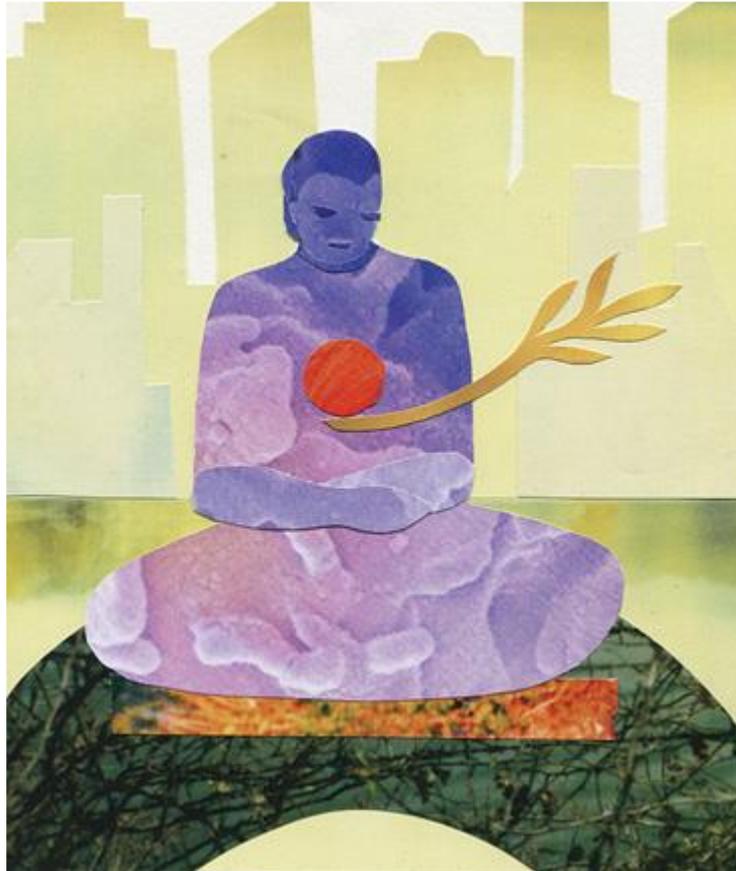


# Dé.mys.ti.fier la méditation

Kamlesh D. Patel



*La méditation est un processus destiné à créer en nous un état méditatif qui fait émerger la bonté intrinsèque de notre cœur. Cette expression de bonté dynamise la paix, donne tout son sens à la vie, et dans son sillage, elle amène l'unité et l'harmonie dans ce monde.*

Il y a trente-cinq ans, les pays des Nations Unies ont instauré la Journée Internationale annuelle de la Paix pour commémorer et renforcer les idéaux de paix. Cette déclaration disait que puisque l'idée de la guerre avait commencé dans l'esprit des hommes, c'est dans l'esprit des hommes que la défense de la paix devait être réalisée.

Même si nous avons conscience que pour être durable partout, la paix doit prendre naissance dans les tréfonds de l'être - depuis la vie intérieure vers l'extérieur - des passions profondément enracinées en nous, provoquent toujours de violents conflits en nous et autour de nous ; elles sont un véritable fléau non seulement pour nous et nos relations mais aussi pour les affaires du monde.

Comment reconnaître et régler nos différends dans le respect mutuel et l'humilité, alors que tout ce en quoi nous croyons, et particulièrement ce qui nous est cher, est contesté par le jugement des autres et soumis à des conditions éprouvantes ?

Il y a un moyen.

# Pourquoi méditons-nous ?

Les gens demandent souvent par curiosité : “Pourquoi méditez-vous ?”

Je peux peut-être répondre : “Pour réguler le mental.”

“Pourquoi avez-vous besoin de réguler le mental ?”

“Pour accéder à un état de paix.”

“Mais qu’allez-vous faire d’un mental régulé, de la tranquillité et du calme qui s’installent en vous lorsque vous méditez ?”

Voilà une série de questions pertinentes et stimulantes.

Que **pouvons**-nous faire de cette expérience méditative pour nous aider à surmonter l’inconstance de nos caractères et accéder à la cime d’une paix stable et que rien ne peut affecter .

Nous pouvons faire beaucoup.

Lorsque la paix règne en nous et que notre cœur est serein et satisfait, pouvons-nous nous disputer avec les autres ? Lorsque nous sommes dans un état de calme et que nous sommes en interaction avec notre famille et les membres de notre communauté, avec nos collègues de travail et avec des étrangers, n’avons-nous pas plus de considération pour leurs soucis, pour leurs ennuis et notre réaction n’est-elle pas plus aimable ? Lorsque nous lisons un livre dans un état de calme, ne sommes-nous pas plus aptes à mieux comprendre son message?

## De la méditation à l’état méditatif

La méditation, si elle est appréhendée correctement, est un processus destiné à créer un état méditatif. Une fois cet état méditatif atteint - état dans lequel règnent sérénité, calme et paix - nous pouvons manifester la bonté intrinsèque de notre cœur. Cette expression de la bonté de notre cœur dynamise la paix, donne tout son sens à la vie et, dans son sillage, elle amène l’unité et l’harmonie dans ce monde.

Un cœur paisible et méditatif sait distinguer aisément ce qui est bon pour tous, il détecte la cause derrière une action et l’effet qu’elle produit et passe nos futures actions au crible en corrigeant nos tendances qui ne sont pas ajustées.

Mais lorsque nous ne faisons pas l’effort de manifester la bonté intrinsèque de notre cœur, la méditation elle-même devient un esclavage et ralentit l’expansion de notre conscience. Je crois que ceci vient du fait que lorsque nous expérimentons un contact profond avec le calme de la vie intérieure pendant la méditation, nous souhaitons que cette expérience se répète, qu’elle s’intensifie et qu’elle dure plus longtemps la prochaine fois que nous méditerons.

Pris au piège de nos préférences et aversions, nous nous créons une servitude qui limite notre conscience. En fait, pour développer notre conscience, ce que nous **faisons** de notre expérience de la méditation est tout aussi important que ce que nous observons et apprenons par notre expérience.

Si nous méditons, que nous nous sentons paisible et que nous nous en tenons à cela, le moins qu’on puisse dire c’est que c’est un passe-temps égocentrique.

Le but est d’aller bien au-delà d’une journée de paix centrée sur nous- même – et de le faire pour les autres ! De la même façon, comment pouvons-nous dépasser les peurs

quotidiennes, les peurs de chaque instant, les accès de préjugés et d'ego qui paralysent la bonté de notre cœur ?

## Qu'est-ce qui évolue quand nous méditons ?

En général, les lois de l'évolution morphologique ne permettent pas au corps physique d'évoluer rapidement. Alors qu'est-ce qui évolue lorsque nous développons notre conscience par la méditation ?

Ce sont le mental, l'intellect et l'ego, qui siègent dans la conscience. La conscience est pareille à la toile d'un peintre et sur cette toile le jeu du mental, de l'intellect et de l'ego est orchestré quotidiennement.

Avec le temps, une pratique de la méditation fervente et joyeuse régule le mental, de sorte qu'il évolue d'un état agité et turbulent vers le calme et une attention ciblée. L'intellect s'appuie davantage sur le cœur, guidé par la bonté intrinsèque du cœur.

Dans presque toutes les traditions, l'ego est souvent considéré comme le méchant, mais il est un élément essentiel d'un mental actif. Il est responsable de la fonction action et de la fonction cérébrale et nous avons besoin de lui dans tous les aspects de la vie quotidienne. L'ego nous donne notre identité mais, comme la gravité, il peut également nous maintenir dans un état exagérément égocentrique. Sous l'effet de la méditation, l'ego s'affine au point que le cœur peut se développer pour atteindre un état de générosité et d'altruisme.

A n'en pas douter, ce serait vraiment merveilleux de montrer à quel point cette pratique de la méditation est efficace. Quel résultat produit-elle ? Un état de conscience évolué où l'expression de la bonté du cœur est automatique et où la paix du monde est le choix naturel.

La connaissance de la paix ainsi acquise par expérience directe dans la méditation ne laisse planer aucun doute, aucune contradiction quant à savoir à quel point la paix est précieuse pour l'épanouissement du potentiel humain.

A l'opposé, le fait de connaître la paix sans l'avoir expérimentée à l'intérieur ne permet, face à l'adversité chronique, qu'une défense certes animée de belles intentions mais anémique, et il s'ensuit que le noble but de la paix des nations ne peut qu'avorter.

La méditation Heartfulness est entièrement dédiée à amener l'évolution de la conscience au plus haut niveau, au sein même de notre vie quotidienne si exigeante.

Et on peut y parvenir en faisant le matin une courte méditation sur le cœur, facilitée par la transmission; et le soir, en consacrant un plus court moment à dénouer les tensions pour évacuer le stress de la journée - on appelle ce processus « le cleaning »; et pour finir, avant le coucher, une prière-supplication qui permet de se connecter à la guidance constante et pleine de sagesse du cœur.

Pour terminer, voici de quoi réfléchir plus en profondeur:

Serais-je en paix si je savais ma famille en difficulté ? Serais-je en paix si je savais ma ville en sécurité mais la ville voisine atteinte d'une épidémie mortelle ?

La paix du monde n'est possible que lorsque tous, nous sommes en paix.

La paix individuelle a la préséance sur la dynamique de groupe.

En revanche, qu'en est-il si le monde entier est en paix et que je ne le suis pas ! A chacun de faire son travail...

Publié le 18 septembre 2016

*Joignez-vous à nous pour méditer le 21 septembre, Journée Internationale de la Paix, et les jours suivants.*

*Pour plus de renseignements et pour participer, allez sur :*

<http://ipd.heartfulness.org>

- pour la Belgique : [belgique@heartfulness.org](mailto:belgique@heartfulness.org)
- pour la France : [france@heartfulness.fr](mailto:france@heartfulness.fr)
- pour la Suisse : [ch@heartfulness.org](mailto:ch@heartfulness.org)

Affectueusement connu sous le nom de Daaji, Kamlesh Patel est le quatrième guide spirituel du système de méditation du Sahaj Marg, qui anime la méditation Heartfulness dans le monde entier.

