

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

La méditation nous est souvent vendue comme une pilule miracle: Méditez! Arrêtez votre « esprit de singe » et trouvez le bonheur et la santé!

Qui ne désire pas être encore plus heureux ? Même si tous nos besoins matériels et nos désirs sont satisfaits, la plupart d'entre nous cherchent encore plus de bonheur, plus de contentement. Nous cherchons constamment des moyens pour mieux gérer le stress et percevoir davantage de paix et de bonheur dans notre vie quotidienne. Mais lorsque vous commencerez à réfléchir à cela et à regarder ce qui se passe autour de vous, vous remarquerez que nous sommes esclaves de notre esprit et de nos sens. Alors que nous désirons tous la paix et le contentement, cet état demeure éphémère dans notre vie quotidienne. Les moments de bonheur sont inévitablement remplacés par des moments de tristesse, de colère ou de peur.

Les exercices de méditation et de concentration sont bénéfiques pour cultiver plus de clairvoyance et de paix dans notre vie. La méditation consiste essentiellement à apprendre à contrôler son esprit. Et pour beaucoup d'entre nous qui lisent ces mots, la méditation est un outil pour mieux apprendre à se gérer dans sa vie quotidienne. Cela représente une raison valable pour méditer. Cependant, la méditation est également un outil à notre disposition qui peut servir un but beaucoup plus élevé au cours de notre expérience humaine: développement personnel et spirituel, conscience accrue et, éventuellement, réalisation de soi.

La méditation est un terme très largement et confusément utilisé de nos jours. La plupart du temps, lorsque nous entendons ce terme, il fait référence à la concentration. La méditation est un état sublime qui résulte d'une concentration profonde et prolongée.

La concentration (*Dharana*) est l'aspect le plus fondamental de la méditation; c'est la base. Sans concentration, il ne peut y avoir de méditation, car la perfection de la concentration conduit à la méditation. La concentration est un effort qui fait concentrer notre attention sur un objet ou une idée particulière pendant une longue période de temps. La concentration n'est pas de la méditation, mais en pratiquant la concentration, nous pouvons éventuellement nous entraîner à atteindre un état de méditation, dans lequel nous pouvons vraiment concentrer l'esprit et arrêter la constance du bavardage mental. Comme Patanjali l'a écrit dans les Yoga Sutras (verset 1,2):

« *Yogash citta vrtti nirodha - Le yoga est la cessation des mouvements de l'esprit.* »

Le Bouddha, lui-même, est allé encore plus loin en définissant le but de la méditation comme la cessation de l'esprit lui-même:

"*Sañña-vedayita-nirodha - La cessation de la perception et des sensations.*"

Souvent, les gens pensent que la concentration est chose facile. Cependant, il ne faut pas sous-estimer cet effort, car même les sages disent que le contrôle de l'esprit est la plus difficile de toutes les réalisations humaines; plus difficile que de créer des empires, de contrôler des armées et de conquérir le monde.

Mais pourquoi avons-nous besoin de calmer l'esprit ? Pourquoi la concentration est-elle tellement essentielle au chemin de la méditation ?



Nous pouvons tenter de mieux comprendre cela en comparant l'esprit à une ampoule. Les rayons de lumière de l'ampoule rayonnent dans toutes les directions, l'énergie sous forme de lumière et de chaleur se propage. Si vous vous tenez à deux mètres de l'ampoule, vous pouvez voir la lumière, mais vous ne sentirez pas la chaleur, même si au centre de l'ampoule la chaleur est torride. De la même manière, l'esprit possède un énorme pouvoir dans sa forme virtuelle, mais lorsqu'il est dissipé dans toutes les directions, il perd la plupart de son pouvoir. Lorsque l'esprit pense différentes choses en même temps, l'esprit n'utilise pas son pouvoir. Un exemple d'énergie centralisée et puissante se retrouve lorsque nous prenons la même ampoule avec la même énergie et que nous la concentrons à travers un faisceau laser au sein duquel tous les rayons sont alignés. Si vous vous teniez alors à deux mètres de la source, le faisceau laser perforerait votre corps d'un trou.

La pensée, si elle est concentrée, détient un énorme pouvoir. Lorsque nous sommes pleinement concentrés sur une tâche ou un objet, notre perception est accrue et nous pouvons davantage percevoir la vérité sous-jacente. Un esprit concentré peut réaliser de grandes choses et une quantité incroyable de travail. De la même manière, lorsque l'esprit est concentré, il est également détendu. L'esprit cesse de vagabonder sans but et cesse de gaspiller une énergie précieuse. Il est clair que sans concentration, nous ne pouvons rien réaliser.

La capacité de concentration est la base de toutes les qualités supérieures. Cela nécessite un effort immense. Accroître la concentration de son esprit est la branche la plus élevée de notre existence humaine, beaucoup plus difficile que d'obtenir n'importe quel diplôme. La concentration n'est pas quelque chose que nous apprenons dès le plus jeune âge. En grandissant, nous apprenons beaucoup de choses sur la vie, le travail, la société, la politique, l'histoire et les familles. Mais nous n'apprenons pas à contrôler notre esprit.

La clé de la méditation est la concentration. La clé de la concentration est de contrôler l'esprit. Par conséquent, il est important de comprendre d'abord l'esprit et son fonctionnement.

Conclusion

La méditation est un concept dont la plupart des gens ont déjà entendu parler. Cependant seules quelques personnes en ont une compréhension précise et encore moins l'ont réellement expérimentée. C'est une expérience subjective qui ne peut être décrite en mots

Avant de comprendre *ce* qu'est la méditation, nous devons récapituler *ce pourquoi* nous la faisons: Le but de toute pratique spirituelle dans les traditions orientales, telles que le yoga et le bouddhisme, est d'«enquêter» et éventuellement de réaliser notre vraie nature. Par l'auto-enquête, en méditant sur la question « Qui suis-je ? », nous cherchons à nous connecter avec notre véritable « Soi », notre véritable être. Lorsque nous atteignons un état de méditation, nous nous trouvons en fait dans un état de conscience dénuée de pensée et dans un état de connexion avec notre véritable « Soi ». La conscience transcende l'ego et se déplace vers l'esprit supérieur, la région de la super-conscience, le « Soi ». Parce que derrière toutes les différentes parties de l'esprit, il y a le « Soi » qui est le centre de notre être. Le « Soi » est ce qui donne vie à tout ce que nous sommes, faisons et pensons. Lorsque nous entrons dans la dimension de l'esprit supérieur, nous entrons dans la dimension de l'inspiration et de l'illumination et nous pouvons explorer les vérités et les aspects plus profonds de notre expérience. Au début, ces moments de connexion sont courts, mais grâce à nos efforts et à une pratique assidue, nous sommes amenés à reconnaître et à réaliser la divinité du « Soi ». Ceci est également appelé réalisation de soi ou Insight.



Arhanta Yoga

ASHRAM

La méditation n'est pas quelque chose qui peut être enseigné. Cependant, les exercices de concentration, ainsi que la philosophie sous-jacente peuvent être enseignés. Finalement, avec un effort continu et attentif, accompagné d'autoréflexion et d'auto-apprentissage, nous serons en mesure de concentrer notre esprit et de faire l'expérience de bribes de méditation. Dès que l'on fait l'expérience de cet état, même si cela ne dure que quelques secondes, il devient plus facile de reproduire ce moment jusqu'à ce qu'un état de méditation naisse à la simple volonté.

Rappelez-vous que ce processus prendra du temps et que vous n'avez pas besoin de le maîtriser complètement pour voir apparaître des changements dans votre attitude et votre vie. Le simple fait d'être conscient de ces concepts et d'apprendre à les appliquer avec cœur vous aidera à progresser considérablement.

En pratiquant ces techniques pendant les séances de concentration et de méditation, vous créerez une impression de calme temporaire et de détachement dans votre monde intérieur. Avec une pratique régulière, vous et votre esprit vous conditionnez à davantage vous habituer à ces états de détachement sensoriel et d'ego. En continuant sur cette voie, vous pourrez vous concentrer sur ce qui est important pour vous, plutôt que de rester distrait par toutes les impressions sensorielles auxquelles nous sommes exposés jour après jour. Finalement, vous retrouverez beaucoup de contrôle sur votre esprit, dont les avantages se refléteront finalement à plusieurs niveaux de votre vie quotidienne.

À côté de tous ces avantages de la méditation qui peuvent sembler ésotériques ou trop difficiles à quelqu'un qui commence seulement cette pratique, il existe une base croissante d'études scientifiques et d'articles qui révèlent les effets de la méditation sur notre santé physique et notre bien-être.