

# **La méditation**

**Un outil pour tous  
dans une pratique évolutive**

# Sommaire

## Première partie

Introduction à la méditation	3
La dualité de l'être humain :	4
1) La nature humaine conditionnée et le moi	4
2) La nature de l'esprit pur et le cœur	7

## Deuxième partie

Préliminaires à la méditation :	10
1) Recommandations	10
2) Les ablutions	11
3) La détente	13
4) La posture	14

## Troisième partie

La méditation :	16
1) Généralités	16
2) La méditation sur la respiration	19
3) La méditation pleine conscience	22
4) La méditation contemplative	27

<u>Conclusion</u>	39
-------------------	----

# Première partie

## Introduction à la méditation

Dans les temps anciens la méditation était un état naturel au sein des populations vivant en harmonie avec les esprits de la terre et du ciel, en formant un tout avec l'universel.

Mais au cours des temps l'être humain a peu à peu développé son mental en modifiant la structure de son cerveau et ses connexions. De son mental, la pensée a créé l'idée d'un moi séparé du tout, légitimant son existence en donnant naissance à la dualité, laquelle a engendré la peur, et le doute. De l'illusion de cette séparation est né le sentiment d'incomplétude, et l'humain s'est mis à chercher le bonheur dans la matière. Cependant la loi d'impermanence liée à toute création matérielle porte avec elle la souffrance.

Il nous faut à présent faire un effort pour sortir de cette dualité et de la souffrance, retourner à nos origines pour renaître à soi-même dans la clarté de l'esprit pur et de l'amour inconditionnel, seule source de bonheur sans cause, car libre de toute intention humaine, en s'aidant des pratiques méditatives.

# La dualité de l'être humain

Cette dualité se traduit dans notre société par le concept du bien et du mal. C'est à dire que le psychisme de l'être humain balance entre la nature « humaine » créée par le mental à conscience ordinaire conditionnée constituant le moi égotique, et la nature de « l'esprit » ou conscience pure intuitive préexistant à toute création, d'origine universelle dont la vibration tout amour est cachée dans notre cœur.

Pour sortir de cette dualité il s'agit donc de discerner ce qui dans notre vie revient au « moi » de ce qui revient au « cœur inconditionnel », et lâcher prise à tout ce qui n'appartient pas au cœur.

Encore faut-il d'abord trouver en soi l'ego et ses fonctions pour pratiquer ce discernement.

## 1) La nature humaine conditionnée et le moi

Comprendre le moi c'est découvrir les composants de sa personnalité, dont « le mental et l'ego » représentent la partie visible de l'être humain, son aspect psychologique dans une conscience conditionnée. Car le mental crée la pensée, la pensée crée l'ego et les émotions dans un automatisme réactionnel.

Dans le moi nous sommes tous constitués d'émotions positives pour certaines, et d'émotions perturbatrices parce que négatives ou créant la souffrance pour d'autres. Toutes les pensées et émotions prennent leur source dans le cœur, elles surgissent, y demeurent, et disparaissent. Le cœur et le cerveau s'échangent en permanence les informations.

## Les fonctions du mental

Le mental est un outil à notre service, ce n'est pas à lui de commander. Le mental se présente sous deux aspects, l'un perturbateur lié à la conscience ordinaire de l'être humain et son ego, l'autre est d'une grande utilité par son pouvoir de concentration, d'attention, de visualisation, d'identification dans la méditation, et de projection d'énergie dans la pratique d'arts martiaux et de techniques de soins en Chine. Mais il est aussi utile dans les d'études, l'analyse, et la compréhension intellectuelle.

Le mental fait partie de notre vie. Il détermine la mentalité de la personne avec ses dispositions psychologiques et morales, et représente une forme d'intelligence basée sur la raison, la conceptualisation et la rationalisation des choses en référence à la mémoire et au conditionnement de chacun dans un système de relation entre les informations. Cette référence à la mémoire est à la fois un bienfait pour l'intelligence, et un inconvénient dans sa vie personnelle en ramenant sans cesse le passé dans le présent surtout s'il est chargé de traumatismes, de rancœurs, reproches, ou même haine. Cette mémoire limite par ailleurs le champ de compréhension de chacun à l'étendue de ses propres expériences émotionnelles.

Le mental est aussi souvent aveuglé par l'imagination, les associations d'idées, la cogitation, tout ce qui est source de conflits, de quiproquos, de malveillance. Le rapport au « moi » trouble la réalité des choses par le filtre de la personnalité en la ramenant à une réalité relative soumise à la mémoire.

Le mental est par conséquent perturbateur quand la pensée véhicule avec elle des sentiments de négativité, de peur, de jugement, d'avidité, tous les sentiments provenant de la construction de l'ego. Le désir entraîne le mental vers l'extérieur. La nature du mental est de vagabonder, d'être impermanente et transitoire parce que le mental disparaît en se fondant dans l'objet de la concentration notamment au cours de méditations.

## L'ego

Il se construit avec le temps dans sa vie sociale tournée vers l'extérieur entre deux impulsions fondamentales l'une d'attachement et d'attrance, l'autre de

répulsion et de rejet, cependant toujours à la recherche de satisfactions dans les plaisirs. La pensée qui génère l'égo porte avec elle l'ignorance, l'illusion, la peur, la colère, la violence, la jalousie, la solitude, la culpabilité, la cupidité, le mensonge, l'orgueil, l'attachement, le jugement, autant d'émotions perturbatrices auxquelles s'ajoutent les habitudes, les conditionnements en tous genres, les pensées collectives en provenance de l'école, la famille, l'environnement. Par ailleurs de l'hérédité peut découler un comportement social aux conditionnements intellectuel, religieux, politique, artistique, sportif, l'ensemble avec le mental façonnant la personnalité. De fait la conscience ordinaire est une conscience conditionnée où l'esprit est synonyme d'intellect.

L'être humain cherche le bonheur dans tout ce qui est matériel, en accumulant des désirs et des plaisirs de toutes sortes, tout en étant poursuivi par une insatisfaction due à l'impermanence des choses et des êtres, et par un sentiment d'incomplétude qui le pousse sans cesse dans de nouveaux désirs, jusqu'à ce qu'il comprenne que le bonheur n'est pas du ressort du moi ni de l'extérieur.

Cette compréhension le pousse à chercher vers l'intérieur de lui-même, et il trouve une motivation à la pratique de la méditation. Mais pour méditer il faut d'abord trouver l'égo en soi, se connaître, se découvrir.

Aussi il doit commencer par se connaître, se voir agir pour savoir qui il est, s'interroger, se questionner dans ses tendances bonnes et mauvaises, analyser intellectuellement ses émotions, ses comportements, ses réactions au sein de son système relationnel avec les autres.

Chercher quel conditionnement, quelle habitude, quel traumatisme ou quelle domination se cache derrière les émotions et réactions perturbatrices qui surgissent de lui-même en remontant jusque dans son enfance.

Prendre conscience du jeu de la pensée en résonance à tous ces facteurs de l'égo afin de désamorcer le mental et la cause de la souffrance.

Examiner l'image qu'il se fait de lui, et s'accepter dans ce qu'il découvre de ses qualités, ses défauts, ses succès, ses échecs, ses faiblesses. Reconnaître et admettre ses tendances émotionnelles, ses réactions bonnes et mauvaises et transformer ces dernières en expérience de vie, en compréhension.

Oublier le passé qui n'est plus, sortir de la culpabilité, se pardonner, en finir avec les émotions négatives en pratiquant leurs contraires à la manière d'antidote, et ne pas nuire. Essayer d'être toujours meilleur.

Valoriser les éléments positifs dans sa vie pour développer la confiance en soi et reconquérir sa propre considération. Tout le monde a un talent caché car tout le monde possède l'esprit pur en lui. Le mettre à jour et s'y accrocher.

Pratiquer la générosité envers soi et envers les autres, le don désintéressé, la patience, l'altruisme, se mettre à l'écoute ou au service de l'autre, cultiver une attitude bienveillante, développer la compassion.

S'intéresser aux qualités de l'âme à travers la bonté, l'humilité, la sincérité, la sagesse, le discernement, la joie, la beauté.

En abandonnant régulièrement son mental dans son cœur, l'ego finit par se retirer. Mais quelqu'un qui ne s'estime pas, ne s'aime pas ne pourra ni s'équilibrer, ni évoluer, ni être heureux, ni méditer. Il faut devenir un artisan de sa vie, se prendre en mains, chercher un but à sa vie, penser par soi-même, ne pas se préoccuper du jugement des autres et ne pas juger. Avancer, se renforcer par la méditation après avoir exploré son ego et s'être accepté pour une stabilité intérieure.

## 2) La nature de l'esprit pur et le coeur

Il existe différentes sortes de consciences en lien à la matière, et la conscience pure. L'esprit ou conscience pure intuitive est souvent appelé « le soi », mais

aussi dieu, conscience cosmique, universelle, le tout, la bonté fondamentale, l'unique, le tao, l'absolu, l'ultime réalité, l'infini, l'énergie cosmique, le champs d'énergie informationnelle pour certains scientifiques, dans une dimension située hors du temps, de l'espace, et de la causalité.

Cette source d'énergie est à l'origine de toute création, toute vie, tout mouvement de vie, elle est en tout, partout présente, dans le créé comme dans l'incrédé où elle est éternelle. Sa nature est l'amour inconditionnel dans la plénitude du cœur. Elle est aussi la lumière de la connaissance, et la vérité dans la nature même des choses car dépouillée de toute nature humaine, du mental et de l'ego. Le mental est un dérivé de cette énergie à conscience pure. Ainsi le moi créé par le mental vient voiler la partie spirituelle de l'humain jusqu'à lui faire oublier sa nature, son origine universelle et son sens de la responsabilité envers le monde et l'univers.

Cette énergie de vie se contente d'être et de rayonner comme un soleil. Ce sont des esprits qui sont ses bras, et oeuvrent dans son amour avec un total respect du libre arbitre de chaque humain, selon l'ordre naturel d'évolution de la loi cosmique d'amour.

Quand la conscience des sens est transcendée en conscience pure dans la voie du cœur spirituel, elle donne naturellement naissance aux facultés psychiques de télépathie, clairvoyance, clairaudiance, etc... Elles sont la conséquence de l'état « d'être » parce qu'à l'inverse du plan humain, le seul véritable amour qui soit est un état de rayonnement, de transcendance, d'illumination, de clarté d'esprit, de paix, dans le vécu d'une « présence » et non d'un sentiment. Cet amour est la seule source de bonheur sans cause à condition de hisser notre conscience au niveau de la conscience universelle. La confiance en cette présence, la certitude de son existence renforcent la foi et devient une force protectrice.

On pourrait dire « la psychologie est au moi ce que la spiritualité est au soi ». Deux mondes séparés qui vivent cependant en étroite relation dans le monde créé. La joie est le signe de la présence divine en notre cœur.



Le cœur en sankrit signifie « ce qui est le centre » tout comme en médecine traditionnelle chinoise où le cœur est le centre de l'individu. Pour les chinois le cœur contient l'être intérieur et est appelé « la demeure de l'esprit ».

Le cœur c'est le « Soi ». Être le soi c'est être en harmonie avec soi-même puis avec les autres. C'est vivre dans un état de contentement et de satisfaction avec un cœur sorti de ses obscurcissements, de ses négativités, un cœur épuré par un travail de méditation, ouvert à la bonté, la bienveillance, la générosité, le partage.

L'amour véritable ne se cultive pas, il se révèle de lui-même quand cesse la dualité pour laisser place au soi, notre être intérieur, apte à regarder, observer, saisir la vérité en toute liberté de l'esprit. Car le cœur et l'esprit forment une unité. Le langage est l'expression du cœur, le reflet de ce qui se passe dans le cœur à l'échelle humaine comme à l'échelle de l'esprit pur ou conscience intuitive.

Une vieille légende hindoue raconte qu'il fut un temps où les hommes étaient des dieux. Ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher dans un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette. Les dieux mineurs convoqués à un conseil proposèrent d'enterrer la divinité de l'homme dans la terre. Mais Brahma répondit non, cela ne suffit pas car l'homme creusera et la trouvera. Alors les dieux répliquèrent dans ce cas jetons la divinité dans le plus profond des océans, non répondit Brahma car tôt ou tard l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, la trouvera et la remontera à la surface. Alors les dieux mineurs conclurent ne pas savoir où cacher la divinité puisqu'il n'existe pas sur terre ou dans la mer un endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour. Alors Brahma décida de la cacher au plus profond de l'homme lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher. Depuis ce temps là conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

# Deuxième partie

## préliminaires à la méditation

### 1) Recommandations

Ne pas se forcer à méditer si l'on n'en n'a pas envie, ni méditer en état de fatigue.

En cas de fatigue se reposer, s'aérer jusqu'à récupération pour être dans de bonnes dispositions. La méditation ne doit pas être rigide.

La plupart des maux et des maladies commencent dans le mental, par le caractère émotionnel et affectif de son contenu générant un état de tension nerveuse. Aussi il n'y a pas de méditation sans détente, car sans détente les énergies ne peuvent pas circuler librement entre le corps et l'esprit. La tension peut être à l'origine de maux de tête au cours de la méditation.

Ne jamais méditer sur le vide. Quand on parle de vide il s'agit du vide mental, jamais du vide de l'esprit. L'esprit pur n'est jamais vide, il est énergie d'amour de conscience, de connaissance.

Ne pas oublier :

que l'on « pense » avec sa tête

que l'on « est » avec son cœur.

Que lorsque l'on « est » on ne pense pas

et lorsque l'on « pense » on n'est pas.

Ne pas chercher « le but », l'absolu, ne penser qu'à être meilleur, s'améliorer en épurant son cœur et prenant soin des autres, l'absolu se manifeste à notre cœur en temps voulu car il est le fruit du travail accompli sur soi-même.

## 2) Les ablutions

La méditation intervient souvent dans le cadre de pratiques yogiques car l'esprit et le corps fonctionnent dans une relation d'interdépendance. C'est pourquoi les ablutions sont ici proposées. Elles sont recommandées aux personnes ne pratiquant par ailleurs aucune forme d'exercice physique. Les ablutions servent à stimuler l'organisme dans son ensemble pour une harmonie entre le corps et l'esprit.

### Pratique :

1) Massage en descendant du coeur au nombril (10 fois) main gauche sur main droite.

2) Massage tonique des intestins en cercle autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre(monter sur la droite tourner et descendre sur la gauche)

Partir du nombril et tourner en élargissant les cercles pour finir sur le gros intestin côté descendant sur la gauche.

3) Les deux mains l'une sur l'autre pousser les intestins de la droite vers la gauche et les ramener de la gauche vers la droite dans un effet de vague (10 fois). Terminer la vague de la droite vers la gauche pour descendre sur le colon descendant.

4) Les deux mains côte à côte, du dessous des côtes pousser avec la longueur des deux pouces les intestins vers le bas, et les remonter à l'aide des autres doigts dans un autre mouvement de vague (10 fois).

5) Massage sous les côtes flottantes des deux mains des bouts des doigts. Partir du milieu du corps et aller côté foie en dégageant sur la droite, puis côté estomac en dégageant sur la gauche (10 fois de chaque côté).

6) Massage des reins et des surrénales, une main de chaque côté de la colonne vertébrale, à l'arrière au dessus de la taille en descendant jusqu'à la taille.(10 fois).

7) Mains sur les genoux ou sur les cuisses, faire claquer les dents sur l'arrière de la mâchoire au niveau des molaires, puis sur l'avant avec les incisives (10 fois) permet la communication des vaisseaux réservoirs de yin et de yang.

8) Rotation des yeux, (5 fois de chaque côté)

en partant du milieu en haut

aller en haut à gauche, en bas à gauche,

en bas au milieu

en bas à droite, en haut à droite

en haut au milieu

et repartir dans le même sens , puis en sens inverse.

9) Replier les oreilles en avant, poser le majeur sur la partie repliée des oreilles et faire glisser l'index sur le majeur pour tapoter 10 fois le repli de l'oreille produisant un effet de tambour dans la tête.

10) Massage des tempes en avant, puis en arrière avec les pouces, les autres doigts en appui sur le dessus de la tête (10 fois de chaque côté).

11) Passer les doigts en griffes sur le cuir chevelu en quelques pressions de chaque côté de la ligne médiane du corps en partant du dessus des sourcils jusqu'au cou.

12) Les mains l'une au dessus de l'autre, légèrement espacées du corps pour ne pas le toucher, effectuer des mouvements de rotation dans le sens :

rate (à gauche à la taille), au dessus le poumon gauche, au milieu le cœur, puis le poumon droit, redescendre au foie à la taille à droite. Recommencer 10 fois le circuit de rotation en repartant de la rate, et en se concentrant au passage sur chaque organe pour le magnétiser.

13) Frotter les mains paume contre paume énergiquement, puis se masser :

- le front, les sourcils, les paupières, les ailes du nez, les joues, les oreilles, la nuque, le cuir chevelu, la gorge,

- Descendre sur l'intérieur des bras (10 fois) puis remonter sur l'extérieur des bras (10 fois), masser les coudes.
- Descendre sur l'extérieur des jambes (10 fois), puis remonter sur l'intérieur des jambes (10 fois), masser les genoux.
- Masser un pied puis l'autre dans un mouvement de reptation des deux pouces le tour de la malléole et le dessus du pied en totalité, puis le dessous de la plante du pied aux orteils.

### 3) La détente

Si au moment d'aborder la méditation on sent que notre corps n'est pas suffisamment détendu, recourir à une technique de détente rapide.

S'allonger sur le sol, un petit coussin sous la tête le cas échéant, bras et jambes légèrement écartés du corps.

Inspirer et expirer profondément 2 à 3 fois,

1) Sur une inspiration abdominale (en gonflant le bas du ventre) ramener fortement les orteils en direction de la tête en tendant fortement les muscles des jambes et des cuisses, maintenir quelques secondes,  
puis sur une expiration relâcher tout d'un coup,  
les jambes semblent s'enfoncer dans le sol.

2) Sur une inspiration gonfler le ventre et la poitrine, tenir quelques secondes,  
sur une expiration relâcher tout d'un coup,  
l'abdomen et le thorax semblent s'enfoncer dans le sol.

3) Sur une inspiration gonfler les poumons, serrer fortement les poings, contracter fortement les muscles des bras, du cou et du visage avec une grimace, maintenir quelques secondes,  
sur une expiration relâcher tout d'un coup,

le haut du corps, tête, cou, bras, semblent s'enfoncer dans le sol.

4) Rester quelques instants sans penser, détendu, se laisser aller dans le silence mental.

Puis s'étirer comme en sortant du sommeil, rouler sur un côté du corps, puis sur l'autre, et se lever.

## 4) La Posture

Adopter une posture pour méditer n'est pas obligatoire. Il est possible pour certains de méditer n'importe où, n'importe quand au cours d'un moment d'inactivité, en attendant un train par exemple. Toutefois elle reste parfois indispensable pour s'octroyer un moment de répit, de lâcher prise, pour se recentrer en retrait des autres et faire cesser toute influence vibratoire et tout stress.

Choisir une ambiance agréable et tranquille favorisant le calme et la détente sans être dérangé, pour parvenir à se connecter à un niveau profond de conscience.

Les postures utilisées sont assis sur le sol, les jambes croisées en tailleur au besoin sur un coussin de méditation, alterner la position des jambes d'une méditation à l'autre. Sinon assis sur les talons, ou simplement sur une chaise convient parfaitement.

Les conditions essentielles pour toutes les postures sont :

- Garder le dos droit pour la circulation de l' énergie dans la colonne vertébrale
- Les bras légèrement écartés du corps, les épaules relâchées
- Le menton légèrement rentré
- le regard posé dans le vague oblique vers le bas, ou les yeux fermés
- La bouche et la langue relâchées
- Fermer le circuit énergétique avec les mains :

Main droite posée sur main gauche paumes vers le ciel

il est possible de faire toucher les deux pouces,

ou encore de ramener l'index toucher le pouce à chaque main

Pour la posture en tailleur il est possible de poser les mains sur les genoux l'index touchant le pouce.

- Se couvrir suffisamment le corps car il peut se refroidir.

### Poser l'esprit :

La méditation est accessible à tous à condition de se détendre, d'ouvrir son esprit sans jugement ni contrôle, ni d'espérance de quoi que ce soit, ni de déception dans les variations des résultats, persévérer.

### Pour poser l'esprit commencer par le vider de ses négativités

Faire trois respirations de suite :

inspirer lentement et profondément par le nez, faire une pause, et expirer par la bouche.

Puis trois fois de suite inspirer (lentement et profondément) en imaginant un air pur et blanc entrer par le nez, faire une pause,

et expirer fortement par la bouche en imaginant rejeter toutes les négativités dans un air pollué sombre chargé des toxines, souffrances, soucis, tensions, pensées.

Il est ensuite possible d'engager la méditation avec un esprit paisible, ouvert et heureux.

# Troisième partie

## La méditation

### 1) Généralités

#### L'objectif de la méditation

Le rôle et l'importance de la pratique méditative est de permettre à l'être humain d'aborder différemment la vie en changeant son état d'esprit. Elle apparaît comme premier remède aux désordres causés par la mentalisation et ses réactions destructrices.

La méditation est un art qui embellit l'esprit en permettant à l'être humain de sortir de sa vie ordinaire, animale, égoïste, et de ses souffrances. Elle apprend à s'intérioriser pour se recentrer en permanence en évitant toute distraction, et nous fait comprendre que bonheur et souffrances ne dépendent pas du monde extérieur mais de notre propre état d'esprit.

En favorisant l'ouverture du cœur aux autres et à la vie, elle débouche sur la compréhension des choses et des événements en passant de la réalité relative à la réalité absolue, soit du monde mental à un monde supramental intuitif de la conscience pure présente en nous tous et partout au dehors.

Elle n'est pas figée et se présente principalement sous trois types de pratiques, évolutives en fonction de l'acquis, la maturité, ou les besoins du moment de chacun

La première étape dans la méditation est de parvenir au silence mental pour vraiment commencer à méditer. Ce silence n'est pas le néant il est rempli de paix et ouvert à la vacuité qui permet à l'être intérieur d'émerger.

Puis la méditation pleine conscience développe une aptitude à s'insérer dans la société en s'efforçant de « voir ce qui est » de la vérité des choses et des



événements, « dans l'instant présent » de notre quotidien, d'être dans une concentration totale à ce que l'on fait, et agir en pleine conscience.

Enfin la méditation contemplative dont le but ultime est l'éveil au soi avec l'état de réalisation spirituelle « être le soi » dans l'amour inconditionnel et la conscience pure, hors du temps, de l'espace, et de la causalité.

Au sujet de la méditation THARTHANG TULKOU nous dit dans son livre « l'ouverture de l'esprit »

« En calmant le corps, la respiration et l'esprit, une sensation apaisante s'élève. A mesure que nous renouvelons cette sensation nous nous sentons à l'aise et pouvons commencer à méditer quelques minutes chaque jour. Puis nous pouvons allonger progressivement ces périodes et à l'aide de cette sensation la méditation se fait naturellement et la concentration arrive sans effort. Ne pas chercher à interpréter intellectuellement cette sensation pour ne pas engager un processus de mentalisation qui séparerait de l'expérience, car une pensée en appelle une autre. »

SHRI AUROBINDO en dit « La méditation consiste à être conscient de chaque pensée, de chaque sentiment, à ne jamais juger en bien ou en mal, mais à les observer et à se mouvoir avec eux en cet état d'observation. On commence à comprendre tout le mouvement du penser et du sentir, et de cette lucidité naît le silence. La méditation est un des arts majeurs dans la vie, peut-être l'art suprême, et on ne peut l'apprendre de personne. »

### le rôle du mental dans la méditation

On peut dire qu'il y a méditation dès qu'il y a concentration ou attention quelque soit le sujet, réflexion, analyse, yoga, qi gong, dans tout travail manuel ou artistique, en écoutant de la musique, respirant le parfum d'une fleur etc...

Dans un premier temps il est nécessaire de partir de ce que l'on est, et utiliser le mental comme moyen d'approche à la méditation. Le mental étant par nature agité, il a besoin de se fixer sans cesse sur quelque chose. Et c'est ce besoin qui va être utilisé au départ de la méditation. Car en se concentrant sur

quelque chose le mental s'identifie à la chose, et disparaît dans la chose, objet de la méditation.

#### La concentration

Elle signifie aussi attention. L'attention est une des manifestations de l'activité de l'âme, en ce sens où porter son attention sur quelque chose revient à y concentrer son énergie. La capacité de concentration est fondamentale pour méditer, contempler, prier, créer, s'identifier. Elle permet de mobiliser ses forces le temps nécessaire à la réalisation de son but.

#### L'identification

L'identification commence par une attention afin de devenir un avec une chose, une personne, un état ou un sentiment objet de la méditation suivant un but recherché, et la conscience suit. Il y a ainsi déplacement de notre conscience soit vers l'extérieur si la chose se situe au dehors de nous, soit vers l'intérieur si le but est de s'explorer ou d' « être » soi-même en intégrant sa réalité en conscience pure.

La méditation  
C'est aller à la rencontre de son coeur  
pour communier avec l'universel

## 2) La méditation sur la respiration

Toute vie est basée sur la respiration. On inspire à la naissance et on expire à la mort. Le cœur bat plus ou moins vite suivant nos états intérieurs. Ainsi l'accélération du rythme cardiaque durcit les artères et apporte la nervosité. La respiration lente et profonde apporte un ralentissement de rythme cardiaque et développe un état de calme dans le corps et les pensées. Ce phénomène est accentué en portant son attention sur la respiration, car en s'identifiant à elle on devient elle, et le mental disparaît dans le souffle.

L'objectif est de parvenir à arrêter, le temps de la méditation, ce flot incessant de pensées qui obscurcissent l'esprit.

Le silence mental est la première étape dans l'art de la méditation en vue de son approfondissement, mais aussi un moyen pour se ressourcer tout au long de sa vie.

La méditation sur la respiration s'appuie sur la réalité d'une identification totale dans l'instant présent exempt de désir et sans lien avec le passé ou le futur. C'est faire « un » avec ce que l'on fait.

### Pratique de méditation assise

1) Choisir sa posture, en respectant les points énoncés dans le chapitre sur la posture. Détendre le corps et l'esprit.

2) Respirer par le nez à son rythme lentement et profondément.

Inspirer et expirer en portant simplement son attention sur le souffle sans se crispier, l'esprit ouvert. Sentir et devenir le souffle.

Le temps de l'expiration est généralement plus long que le temps de l'inspiration.

3) Sans chercher à faire autre chose, répéter jour après jour ce mouvement de va et vient du souffle en s'identifiant au souffle, jusqu'à installer en soi la détente et le calme, clef de toute méditation et de toute réalisation.

Quand l'esprit s'égare, le ramener sur la respiration. Avec le contrôle du rythme respiratoire les images mentales et les pensées se raréfient.

Pratiquer au cours de séance de 10 à 15 minutes au départ, à renouveler une fois après un temps de repos, le cas échéant.

4) On peut avec l'entraînement prolonger l'inspiration au-delà d'elle-même par une suspension du souffle, créant un état de repos et de silence sans souffle, de même prolonger l'expiration par une même suspension de souffle créant un autre espace de repos et de silence sans souffle.

Limiter les suspensions de souffle au départ à 3 secondes, et augmenter progressivement sans jamais forcer les poumons jusqu'à 5 secondes. Suspendre le souffle n'est pas bloquer l'air dans les poumons, la suspension ne demande aucun effort. Elle est à l'image du calligraphe qui trace un trait sur le papier lui donnant un mouvement en appuyant sur le pinceau, et poursuit le mouvement dans l'espace après avoir levé le pinceau de la feuille.

Profiter des espaces de repos, d'apaisement, de silence, pour approfondir la détente et le lâcher prise. Avec la pratique les moments de silence en fin d'inspiration et en fin d'expiration s'allongent, jusqu'à faire oublier la respiration qui devient imperceptible dans le silence dominant.

5) Entrer de plus en plus profondément dans ce silence, jusqu'à pénétrer dans un espace de liberté, de paix sans limitation. Et dans cet espace vide d'égo émerge peu à peu la joie et l'esprit pur intuitif.

Mais tel n'est pas toujours le cas et la méditation sur la respiration représente alors une préparation à d'autres formes de méditations chargées de dégager l'esprit de l'égo qui prend encore trop de place.

6) Sortir de la méditation en inspirant et expirant profondément, puis masser les membres engourdis. Prendre le temps de revenir à soi pour se lever.

7) En cas de chaleur, douleur, ou autre désagrément du fait de la concentration

se mettre debout et faire descendre tout surplus d'énergie en la visualisant (on peut s'aider des deux mains au devant du corps) traverser le corps et les jambes pour l'évacuer dans le sol par le dessous des pieds.

### 3) La méditation pleine conscience

Nous vivons dans ce monde matériel avec pour seul repère notre nature égotique, ignorant notre nature spirituelle enfouie sous cette vie artificielle qui devient notre réalité. Réalité certes mais relative dans sa nature impermanente, changeante, différente pour chacun, à l'inverse de la réalité absolue de l'esprit universel immortel omniprésent et omniscient qui nous habite tous.

Le silence dans la méditation peut être troublé par des assauts de pensées négatives remontant du subconscient ou par toute autre pensée passagère car l'égo reste sous-jacent.

C'est pourquoi la pratique de la pleine conscience reste une étape importante dans le développement de la méditation en travaillant au lâcher prise de l'égo et à la reconnaissance du soi. En dégageant l'esprit de la présence de l'égo elle permet de sortir de la dualité pour un libre accès à sa nature de conscience pure intuitive et à l'amour inconditionnel, de manière à agir en pleine connaissance de cause et dans la sagesse en toutes circonstances.

Il s'agit à présent de passer de l'analyse intellectuelle de la connaissance de son égo à l'état d'attention vigilante propre à l'esprit, de perception, d'observation, de questionnement, de recherche du soi véritable. Nous passons d'un monde de fermeture avec l'égo à un monde d'ouverture qu'est l'esprit pur dans un état d'intériorisation à la pleine conscience.

Installer l'état de pleine conscience d'abord dans la méditation assise, puis la pratiquer dans sa vie et ses activités quotidiennes. On parvient ainsi à voir ce qui est de la réalité du moment présent pour agir en fonction de cette réalité et non plus avec son égo .

#### Développer l'attention vigilante

Pratique de méditation assise :

1) Choisir sa posture en respectant les points énoncés dans le chapitre sur la posture

2) Se détendre dans tout le corps et laisser l'esprit se poser pour une séance de 10 minutes au départ,

Relâcher les tensions, les résistances, laisser l'énergie circuler dans le corps et l'esprit sans crispation.

3) Inspirer et expirer lentement et profondément par le nez, puis engager la méditation en regardant avec une attention objective et précise le passage des phénomènes physiques, mentaux, pensées, émotions, bruits, images, qui se présentent à notre esprit sans s'y attacher, en les laissant filer, et demeurer dans la conscience pure.

4) Sortir de la méditation en inspirant et expirant profondément et masser les membres engourdis. Prendre le temps de revenir à soi avant de se lever.

Si l'attention a créé un désagrément ou une douleur de tête évacuer une fois debout le surplus d'énergie possible en lui faisant traverser le corps et les jambes pour ressortir sous les pieds dans le sol.

### Pratique de méditation dans sa vie active :

Introduire l'attention vigilante dans ses activités journalières. Commencer chaque journée en faisant un effort d'attention aux autres et à soi-même à ses propres « réactions » de colère, de jalousie, d'avidité, de peur, d'agressivité, ou tout autre vis -à-vis de son entourage, à la maison, au travail, dans les transports et partout ailleurs.

Avec l'attention vigilante on voit les phénomènes émotionnels arriver à notre esprit. Cerner l'égo dans sa réaction, comprendre que je ne suis pas la réaction mais qu'elle est l'égo.

Et lâcher prise à la réaction en la laissant filer sans s'y arrêter, ni la nourrir, et demeurer dans la conscience pure. La pratique de l'attention vigilante désamorce la négativité, l'agressivité et la turbulence de nos émotions acquises

au cours des vies à condition d'être présent dans l'instant à ce qui se passe en nous et autour de nous.

L'égo nous fait faire des bêtises car il n'est pas la réalité, il est donc sans intérêt. Ainsi en lâchant prise il disparaît petit à petit de notre vie.

Quand l'égo apparaît de façon flagrante il est possible instantanément de lâcher prise, mais il arrive que l'on ne comprenne pas la réaction. Il faut alors en chercher la cause à travers l'observation et le questionnement.

## Pratique de l'observation et du questionnement

### Pratique de méditation dans sa vie active

Maintenir la continuité de l'attention vigilante et introduire progressivement le sens de l'observation en profitant de ses activités journalières. Avec l'attention vigilante on peut déjà cerner la présence de l'égo chez soi et chez les autres, avec l'observation on va entrer dans une compréhension profonde du phénomène en cherchant à découvrir la réalité qui se cache derrière l'apparence, les jugements de valeur, les opinions, les a priori, les contradictions, les perturbations émotionnelles du moment.

Avec la réalité nous dépassons les concepts dans lesquels nous avons été formatés et que nous perpétons. Elle génère une déconstruction de l'égo avec une remise en question de nos actions par rapport à l'éducation, les valeurs établies, les traditions religieuses et culturelles, à la recherche d'authenticité.

Observer est une façon de prendre du recul par rapport à la vie de son environnement et à soi-même pour se recentrer sur la recherche de la vérité en toute circonstance dans un état d'ouverture, de détente, et de perception à travers tous nos sens subtils mis en éveil. Aussi quand on est capable de prendre du recul par rapport à son ego, on découvre partout la vérité.

La méditation sur l'observation consiste à s'appliquer à voir ce qui est de la réalité toujours présente dans une vision claire des situations parce qu'elle ne part pas du moi mais relève d'une vision intuitive vers une autre dimension



dans sa rigoureuse exactitude. L'observation nous ancre dans la conscience intuitive en ramenant l'esprit pur en lui-même, ainsi la fonction d'observer se situe dans la partie haute du Cerveau.

C'est au final sortir de la confusion mentale due à une vision erronée de l'ego, en pensant par soi-même dans une pensée juste, une attitude juste, une action juste c'est à dire en accord avec ce qui est de la réalité.

L'observation appelle au questionnement, non seulement pour comprendre ce que nous ressentons, mais pour que la réalité se dévoile d'elle même au sujet d'une situation ou d'une réaction quelle qu'elle soit même traumatique.

Il s'agit pour cela de questionner, ou se questionner, sans former de réponse intellectuelle, sans faire de projection mentale ni suggestion, mais attendre la réponse qui viendra d'elle même. Elle peut arriver à notre esprit soit instantanément, soit prendre davantage de temps ou un chemin à travers les autres.

L'idéogramme chinois « conscience » signifie « étude du regard ». C'est par les yeux que passe l'observation. C'est votre esprit qui regarde à travers les yeux et qui observe, questionne, et analyse le ressenti, c'est à dire ce qui se présente à nos sens subtils.

Après avoir identifié l'ego, et acquis la compréhension du phénomène, l'esprit sera à même de pratiquer le lâcher prise dès son apparition. Tout ce que nous vivons peut devenir une base de méditation, les désirs, les sentiments, l'ego, la peur, la mort, tout ce qui apparaît à notre conscient. Et à mesure de leur compréhension par le jeu de l'observation et du questionnement leurs pouvoirs sur nous s'affaiblissent pour disparaître.

## L'identification au soi, le témoin :

### Pratique de méditation dans sa vie active

Le soi, le témoin, on pourrait dire l'observateur, le guide intérieur. Nous ignorons qui nous sommes vraiment, et qui a les problèmes. En la circonstance nous pouvons nous demander « qui sommes-nous profondément dans notre cœur » et pouvons établir une différenciation entre l'observateur en nous, et

Ce qui est observé auquel nous nous identifions habituellement. Voir que nous ne sommes pas la chose observée.

Ainsi à force d'observer nos émotions, nos pulsions et nos automatismes, nous finissons par comprendre que nous ne sommes ni le corps, ni l'égo, et par distinguer ce qui relève du cœur « le moi réel » le soi, de ce qui relève du mental et de l'égo « le moi irréal » lequel devient vide de sens.

Il suffit alors d'abandonner ce que nous savons ne pas être « le Soi » dans un lâcher prise volontaire, pour s'identifier au soi, à tout ce que représente le soi de bonté, de beauté, d'élévation, de conscience lucide, dans une concentration totale sans effort. La connaissance du soi c'est se connaître spirituellement, les pensées disparaissent avec l'illusion et le doute, la conscience s'illumine.

L'état méditatif prend place comme un état naturel et permanent même au milieu d'une foule bruyante, car l'esprit pur devient la référence, seul lieu de paix, de tranquillité, de stabilité, de joie jusqu'à la transcendance.

Le soi est libre de toute influence et donc toujours pur. Le mental et l'égo n'affectent pas sa nature tout en le voilant. Aussi nous sommes libres sans les Concepts et les pensées collectives de notre ego qui nous enchaînent. Le soi se trouve dans le cœur en relation avec l'esprit.

## 4) La méditation contemplative

La méditation contemplative est la concentration de l'esprit au point de s'absorber dans l'observation attentive de quelque chose ou de quelqu'un. Ce peut être une communion d'âme avec l'esprit universel.

Dans la spiritualité la contemplation est une activité du cœur dans sa faculté à se réjouir du bonheur des autres, et se réjouir de toutes les formes de beauté, de toutes les qualités et vertus de l'âme.

S'absorber dans l'observation, se maintenir dans cet état de bonheur, se concentrer de façon naturelle sans effort, s'identifier dans une totale communion par laquelle notre esprit individuel s'étend à l'esprit cosmique partout présent, dans une dilatation, une expansion du cœur et la transcendance.

Le passage de l'humain à l'universel se fait par le cœur à travers nos pensées, nos paroles, nos actions au quotidien. En ce sens la méditation contemplative est l'aboutissement d'un travail dans la maîtrise de son corps et de son esprit.

En passant par le silence intérieur dans le partage de l'amour, l'état méditatif s'installe progressivement et élève notre niveau vibratoire conduisant à l'éveil dans une communication avec l'esprit cosmique. C'est alors l'harmonie en soi-même et avec l'extérieur dans un état d'amour, de sagesse, d'inspiration cosmique. Mais bien que fondamental l'éveil reste la première étape de l'incursion dans la réalisation spirituelle. S'ensuit un travail de méditation sur la vacuité, la compassion profonde, et la libération totale de l'esprit pour vivre dans un état fusionnel, habité de l'esprit pur.

### Le silence intérieur dans le partage de l'amour

L'amour vrai ne peut venir que dans un cœur vide de toute négativité et libre de tout sentiment.

En cultivant le souhait d'aider les autres, le cœur s'ouvre automatiquement

dans une communication avec tous. Car il s'agit de se soutenir, de prendre soin les uns des autres en considérant tout le monde de la même manière sans projection mentale, ni attachement.

Aussi il est impossible d'irradier des vibrations d'amour sur son entourage dans un partage d'énergie pure en résonance avec l'être profond si l'on ne s'aime pas soi-même ou si l'on est fâché. C'est pourquoi le principe de base est d'être en paix et heureux soi-même en s'envoyant des pensées positives, un amour bienveillant, se pardonner, demander à être pardonné pour ses erreurs, et pardonner aux autres, avant de s'occuper d'autrui.

### Pratique de méditation dans sa vie active

Commencer par percevoir la beauté dans les autres et dans les moindres détails de la vie quotidienne. Sans beauté il n'y a pas d'épanouissement, pas d'amour, elle donne un sens à la vie pour échapper à la médiocrité.

Voir le bien dans les autres partout autour de nous. Apprendre à regarder, observer et prendre le temps de s'émerveiller.

Faire preuve sans cesse de gratitude envers tous ceux qui de par le monde travaillent à notre bien-être dans une vie pour eux inconfortable. Remercier encore et encore.

Pratiquer la tolérance et l'amour bienveillant dans l'état sublime de l'amour, la compassion et la joie communicative. La parole bienveillante est facteur de paix et d'harmonie.

### Pratique de méditation assise

1) Choisir sa posture en respectant les points énoncés dans le chapitre sur la posture. Détendre le corps et l'esprit.

2). Il ne peut pas y avoir de méditation sans silence intérieur. La pause du souffle après l'inspiration profonde et après l'expiration profonde déconnecte du mental, calme le Corps, apporte la paix.

Puis l'inspiration et l'expiration nasales deviennent très faibles jusqu'à l'oubli procurant un état de relaxation, et de silence sorti du temps.

3). Laisser l'esprit se poser dans l'instant et engager la méditation dans un état de douceur, de paix, d'attention durant une séance de 10 à 15 minutes.

Être présent dans un état de calme puis se tourner vers l'intérieur dans notre cœur ramène l'esprit en lui-même et fait sortir notre bonté fondamentale. L'art de la méditation est de méditer en partant du cœur.

Émettre par son cœur profond des souhaits de bonheur et d'amour pour tous les êtres de la terre sans distinction.

Puis émettre ces mêmes souhaits pour ceux avec lesquels on éprouve des difficultés relationnelles.

L'ouverture constante de notre cœur aux autres procure en soi un état de bien-être et d'amour qui élève notre esprit dans la pureté, nous entourant d'ondes bénéfiques.

Le Gyalwa Karmapa, maître bouddhiste tibétain, a dit « il vaut mieux méditer tous les jours cinq minutes avec un esprit plein d'amour et de compassion pour les autres, que toute une vie sans cette compassion ». Car c'est l'intention, la motivation positive avec laquelle on médite qui est importante et qui avec la régularité apporte une efficacité certaine.

## La Communication avec l'esprit cosmique dans la voie de l'éveil

Il ne faut pas perdre de vue que le but de la méditation est l'éveil spirituel, la voie de la découverte de soi dans sa perception de l'ultime réalité, dieu.

La foi et la dévotion dans la confiance et l'élan du cœur qu'elles procurent alliées à une union du corps et de l'esprit favorisent la communication entre l'esprit individuel et l'esprit cosmique.

Un instant de liberté de l'esprit peut suffire à provoquer l'éveil chez quiconque, à condition d'oublier totalement son égo pendant ce laps de temps, et de se trouver dans un état de bonheur authentique passager.

### Pratique de méditation assise

1) Choisir sa posture en respectant les points énoncés dans le chapitre sur la posture.

2) Relâcher les tensions dans tout le corps et laisser l'esprit se poser pour une séance de 10 à 15 minutes en choisissant chaque jour un des thèmes suivants. Si l'esprit s'égare le ramener par la respiration.

### Méditer sur La foi

Quand on a vécu l'esprit en soi ou à travers le regard de lumière de quelqu'un d'autre on en connaît la nature, mais celui qui ne l'a pas vécu ne peut que l'imaginer.

Néanmoins si d'une façon ou d'une autre il arrive à acquérir la confiance en l'état d'amour de l'esprit, à avoir la certitude de son existence, cette confiance et cette certitude lui permettent de le visualiser, de s'identifier à lui dans son cœur, et elles développent une foi inébranlable qui se fortifie dans la méditation.

### Méditer sur la dévotion

La dévotion signifie l'élan du Cœur envers un maître, un sage, un enseignement ou un objet sacré. C'est reconnaître la nature profonde de l'esprit dans les qualités particulières d'un maître à travers un sentiment progressif de confiance, de respect, d'admiration naturelle et d'amour. C'est aussi voir la perfection de l'esprit dans l'enseignement et dans la réalisation matérielle d'objets sacrés. La valeur de l'objet ne se situe pas dans sa beauté esthétique même si elle est recherchée, mais dans le reflet de la perfection de l'esprit qu'il renvoie

A travers la beauté qu'elle soit esthétique ou de qualités d'âme, dans la dévotion transparaît toujours la perfection de l'esprit qui suggère l'amour dans l'élan du cœur sur le chemin de l'éveil.

## Méditer sur l'union du corps et de l'esprit

Si le ciel porte la lumière, la terre est un être vivant qui nourrit, soigne, et enchante le corps et l'âme. Dans la création terrestre tout est vivant dans une interdépendance répondant à la loi d'amour cosmique.

Dans la méditation seuls les centres spirituels du cœur à la tête semblent sollicités, ce qui ne signifie pas qu'il y ait une rupture entre le physique et le spirituel bien au contraire, puisqu'il s'agit de s'harmoniser avec les courants telluriques et cosmiques dans un équilibre entre le corps et l'esprit.

Le corps et l'esprit sont unifiés pour former une entité sans laquelle il n'y a pas de réalisation spirituelle possible. Le bonheur est dans l'unité. Quand les énergies circulent librement dans tout le corps physique, la spiritualité s'éveille d'elle-même en l'être humain par la rencontre et la fusion des énergies de la terre avec les énergies du ciel.

Ce sont les émotions liées au mental et les conditionnements en tous genres qui créant des blocages sur les parcours énergétiques nous coupent de ce bienfait, et nous obligent à rechercher dans des disciplines physiques et dans la méditation un état qui à l'origine est naturel en tous.

## Méditer sur la communication

La communication ne peut intervenir que dans un moment où l'état d'esprit se trouve totalement positif et en union avec le corps. L'âme cosmique descend par le chakra Coronar au travers de la fontanelle (au sommet de la tête) alimenter le point Bindu situé au centre du cerveau et appelé « point de dieu » par les yogis hindous. L'âme individuelle de l'humain se tient derrière le front à l'hypophyse.

Elles se rencontrent au centre du cerveau dans la méditation pour procurer la conscience suprême de l'état divin, l'éveil et la réalisation du soi. Les centres spirituels entrent en action dans la méditation.

Le plexus cardiaque (au centre entre les deux mamelons en relation avec le cœur) concentre l'énergie et permet de dissoudre certaines tendances d'émotions négatives dans la transcendance. Le chakra coronar (au dessus du sommet de la tête) reçoit la lumière et le son cosmiques, et représente la porte de sortie de notre esprit dans la conscience cosmique. Le centre du 3ème œil

(au milieu entre les deux sourcils en relation avec l'hypophyse) est à la base de la formation de la vision du monde invisible. L'inspiration et l'expiration aident à déplacer l'énergie, mais oublier la respiration si elle devient un obstacle à la Concentration.

### La communication, pratique de méditation assise

1) Choisir sa posture en respectant les points énoncés dans le chapitre sur la posture.

2). Se détendre dans tout le corps, laisser tomber les épaules, et laisser l'esprit se poser.

3) Inspirer et expirer par le nez en concentrant le plus possible d'énergie d'amour dans le cœur au milieu entre les deux mamelons. Au besoin se servir d'un support, une personne, un animal ou quelque chose que l'on affectionne particulièrement.

4) Puis sur une inspiration la faire monter dans la partie haute du cerveau, au dessus des oreilles,

5) Sur une expiration la projeter par le chakra coronal (au dessus de la tête), en une boule d'énergie blanche le plus haut possible dans le ciel.

6) Puis sur une inspiration avec l'imagination et la visualisation la faire redescendre, l'aspirer chargée de lumière et entrer dans la partie haute du cerveau par le chakra coronal ouvert,

7) Expirer en imaginant l'énergie se répandre dans le cerveau en un nuage d'énergie blanche et dynamiser le point Bindu et les glandes hypophyse, épiphyse situées en avant et en arrière de ce point. Les visualiser rayonner et communiquer entre eux trois.

Ainsi le ciel communique avec l'âme humaine. Maintenir cette communication un moment, dans la quiétude et la plénitude.

8) Puis faire descendre l'énergie du cerveau jusque dans le plexus cardiaque entre les deux mamelons. Garder la présence de l'énergie dans son cœur.



-En cas de surplus d'énergie, de gêne, dans le cerveau ou au plexus cardiaque faire descendre l'énergie dans le nombril à l'avant du corps, et l'entourer d'un mouvement de spirale.

L'expérience même de l'éveil est individuelle, elle varie suivant l'état spirituel, les aspirations, la constitution de chacun. Certains verront au devant du front une lumière, d'autres une étoile, de couleur blanche, bleue, ou dorée etc... ou peut-être un œil.

Ce qui importe c'est d'entrer dans la lumière ou dans l'œil qui se présente en état de méditation, vivre l'état divin dans l'illumination de l'esprit et l'amour infini, suivi d'une modification définitive de l'état de conscience.

Car qui a vu une fois l'esprit ne peut plus jamais l'oublier, même s'il reste encore en lui des scories. La sagesse s'installe avec le temps et la maturité. Car d'ores et déjà finit le sentiment d'incomplétude, et cesse l'illusion de la séparation. L'autre est aussi moi.

L'éveillé a le Souci des autres qu'il porte dans son cœur comme une mère porte ses enfants, sans préoccupation de reconnaissance ni d'orgueil puisqu'il sait ne pas être l'auteur de ses actes.

Il abandonne toute appropriation et devient un canal par lequel s'écoule la compassion. Il reste serein dans l'adversité et désamorce les conflits par les qualités de l'âme qui se sont éveillées en lui.

La réalisation du soi demande toujours un élément déclencheur, une rencontre avec quelqu'un ou quelque chose (un livre ou un objet), mais un révélateur du soi. Si la joie est le signe de la présence du soi en notre cœur, l'humilité est la marque de sa réalisation. Elle se manifeste chez l'être réalisé dans la reconnaissance de l'esprit pur derrière chaque pensée, chaque action, parce que tout vient du cœur dans un total abandon à l'esprit pur.

### Autre pratique de méditation assise, puis dans sa vie active

Pour contacter l'être humain la conscience pure ou supra-conscience utilise le champ électromagnétique du cerveau qui adapte les informations reçues à notre réalité. Mais elle utilise plus souvent celui du cœur qui lui est 5000 fois supérieur. Cependant le cœur et le cerveau s'échangent en permanence des

informations, ainsi qu'avec l'intestin grêle, tous trois seuls organes constitués de neurones.

Il s'agit d'entretenir « la présence » de l'esprit pur et de l'amour inconditionnel dans son cœur et dans son esprit au cours de ses activités de sa vie privée personnelle et professionnelle, sachant qu'un canal subtil unit le cœur et le haut du cerveau où se rencontrent l'âme cosmique et l'âme individuelle.

J'ai pu personnellement constater la présence de ce canal au cours d'une expérience spontanée, et découvrir tout l'intérêt de ce circuit de communication spirituelle. J'apprenais plus tard que les Rishis, yogis de l'antiquité hindoue, enseignaient la pratique de yoga consistant à inspirer du plexus cardiaque pour aller à l'hypophyse (dans le cerveau) atteindre le centre énergétique supérieur où se tient l'âme invisible autrement dit l'esprit pur. Ce yoga aujourd'hui disparu était l'authentique Hata Yoga.

Ce transfert d'énergie du cœur au cerveau s'effectue par le souffle, l'imagination et la visualisation, à n'importe quel moment de la journée et dans n'importe quel lieu, à condition de pouvoir être tranquille le temps nécessaire pour s'intérioriser dans un état de détente totale pour la libre circulation de l'énergie dans un mouvement circulaire d'aller et retour du cœur à la partie haute du Cerveau.

### Pratique

1) Les yeux fermés, le corps et l'esprit détendus porter son attention dans son cœur au plexus cardiaque au centre de la poitrine entre les deux mamelons.

2) Inspirer et expirer profondément par le nez sans se concentrer sur la respiration mais dans son cœur.

Concentrer l'énergie d'amour jusqu'à ressentir la présence qui se manifeste dans un état de plénitude et de joie. Au besoin se servir d'un support comme une personne aimée, un animal ou quelque chose que l'on affectionne particulièrement.

3) Inspirer lentement et profondément toujours par le nez tout en inspirant l'énergie blanche du cœur jusque dans la partie haute du cerveau, avec la visualisation.

4) Expirer lentement et profondément par le nez en soufflant et répandant partout l'énergie dans la partie supérieure du cerveau (au dessus des oreilles), alimentant le point Bindu au centre du cerveau et les glandes hypophyse et épiphyse en avant et en arrière de ce point.

5) Revenir avec son attention au cœur et recommencer le déplacement de l'énergie entre le cœur et le Cerveau jusqu'à sentir la présence dans le haut du cerveau. Cette présence dont on pourrait dire « présence d'esprit » met en relation avec la conscience intuitive et procure un état de bien-être, de joie, de contentement sans raison extérieure, et dans cet état d'ouverture met dans de bonnes dispositions à faire le bien.

Entretenir le contact entre le cœur et le haut du cerveau le plus souvent possible, à l'image de vases communicants où l'un remplit l'autre. Avec l'entraînement la pratique deviendra facile et rapide jusqu'à devenir quasi permanente. Utiliser ce canal dans la pratique méditative aide à accélérer le processus d'épuration du cœur en dégageant l'esprit du mental. La vie se passe alors à une autre dimension de conscience et d'amour.

Cependant les choses doivent se faire naturellement, dans la détente, sans rien forcer sinon renoncer à cette pratique. Il est évident que les organes concernés par ces pratiques ne doivent pas présenter de maladie particulière. Il revient à chacun de trouver son équilibre et son confort dans le but recherché.

Ne pas oublier qu'en cas de désagrément par chaleur ou douleur à la tête ou au cœur, de faire descendre l'énergie en surplus jusque dans le nombril par l'avant du corps et entourer le nombril d'un mouvement de spirale. Vous pouvez accompagner le mouvement de descente de l'énergie et de spirale avec les mains par le devant du corps.

## La fusion avec l'esprit cosmique

### dans la voie de la libération

La méditation implique l'usage de méthodes jusqu'à leur dépassement une fois parvenu à l'état d'éveil qui nous fait « un » avec l'universel. A partir de ce moment aucune méthode n'est plus nécessaire car nous sommes l'esprit. Il suffit de se mettre en état de recueillement pour retourner à l'esprit infini comme une vague rejoint l'océan.

Cependant avoir vécu l'éveil ne signifie pas rester en union permanente avec les énergies cosmiques, car il faut pour cela et pour devenir un sage, encore méditer pour approfondir l'état de vacuité, de compassion profonde, atteindre la libération totale pour finir dans l'adoration de l'amour de dieu en état fusionnel. Cette fusion durable s'installe dans le temps à mesure de nos transformations. Car on devient ce que l'on veut à condition de persévérer. Les maîtres dont le Christ ne répétaient-ils pas « Je suis lui », « Je suis celui qui est », « Je suis », « Mon père et moi sommes un ».

### Pratique de méditation assise

- 1) Choisir sa posture en respectant les points énoncés dans le chapitre sur la posture.
- 2) Relâcher les tensions dans tout le corps et laisser l'esprit se poser pour une séance de 10 à 15 minutes en choisissant chaque jour un des thèmes suivants. Si l'esprit s'égare le ramener par la respiration.

### Méditer sur la vacuité

La vacuité c'est l'ouverture à la nature de toute chose dans la perception de l'esprit pur ou réalité absolue. C'est entrer dans un vide spatial, comme un espace de liberté sans limitation, de silence et de calme, de paix hors du temps ouvert sur le bonheur.

Un vide de tout contenu, pensée ou sentiment, où l'on se sent vivant dans une respiration céleste. Ce qui reste de l'individu après dispersion de sa nature égotique s'est unifié en l'esprit témoin, l'observateur, le soi, le guide intérieur. L'être humain qui atteint l'état de vacuité n'est plus soumis aux influences, ne connaît pas d'obscurité. Sa vision est claire, de conscience pure, dans un présent sans ombre d'un passé et où le futur n'existe pas. Dans cet état tout

arrive, la question arrive, la réponse arrive, tout se fait sans notre intervention mentale.

### Méditer sur la compassion profonde

Quand on est sorti de la dualité et que l'on voit les humains s'accrocher, se débattre, et souffrir inutilement à cause de leur ignorance des réalités sans aucune possibilité d'accès à la paix, naît en nous une vague de compassion profonde, un bouleversement dans un changement de conscience définitif, et un souhait à sortir les humains de leur vision erronée de la vie. La compassion profonde c'est la sagesse qui s'allie à la puissance spirituelle pour aider. A partir du moment où après l'éveil la compassion s'allie à la vacuité l'esprit connaît le bonheur, il ne peut s'empêcher d'aimer sans distinction tous les êtres jusqu'à pardonner aux ignorants et aux fous qui créent la douleur dans le monde. Il est sorti du temps, de l'espace et de la causalité.

### Méditer sur la libération

La libération c'est lâcher prise au dernier vestige de l'attachement quel qu'il soit, qui maintient l'esprit dans l'incarnation terrestre. L'amour pur et le bonheur immense que ressent le libéré dans la liberté de son cœur l'ouvre sur l'infini, la supra-conscience, sans mental, ni intellect, ni ego, ni pensée, seulement la plénitude incommensurable de l'amour inconditionnel sans équivalence terrestre. Son esprit vit en union avec l'esprit cosmique. Il reçoit la lumière. Il est sorti du destin et de la réincarnation et devient un serviteur à l'écoute du monde.

### Méditer sur l'adoration

L'adoration comme on l'entend dans le monde humain ne repose que sur l'imaginaire de toutes sortes de croyances dont certaines religieuses. Elle est le signe d'un aveuglement de l'ego dans la mentalisation dont l'attachement et la passion.

L'adoration des sages et des maîtres, des êtres libérés est toute autre. Elle signifie reconnaître la présence permanente de la force cosmique universelle, à la fois dans son état d'amour inconditionnel, et dans ce que cette force nous donne la vie, nous nourrit, nous anime et nous assiste dans toutes nos actions en nous inspirant de sa justesse et de sa bonté fondamentale. Les sages rendent hommage à l'omniprésence et à l'omniscience qui caractérisent l'état divin, et par une immersion permanente dans l'infini aiment sa présence d'un intense amour fait de respect et de reconnaissance à travers toutes ses manifestations, matérielles, humaines, spirituelles, et célestes.

### C) En fin de méditation

Dans la méditation l'âme se sépare du corps et flotte dans l'air, c'est pourquoi en fin de méditation il faut laisser le temps aux corps subtils de réintégrer le corps physique avant de se lever.

Pour la reprise de la conscience corporelle faire quelques respirations amples et profondes par le nez, et masser doucement les membres engourdis.

La Gita dit « Celui dont l'âme a réalisé dieu a atteint la paix, la libération, il a vaincu l'illusion et réalisé l'immortalité. Son esprit n'est pas troublé par le chagrin, la soif de plaisirs a disparu totalement, il se meut libre de tout attachement, d'égoïsme, de passion, de peur, de colère, d'avidité, de haine. Il a un mental stable et est un sage plein d'amour, de compassion, de miséricorde ».

# Conclusion

La méditation est devenue une pratique ancestrale depuis que l'être humain a fait entrer dans sa vie la dualité et s'est enfermé dans la matérialité. Il n'a plus le libre accès à lui-même dans ses pensées et ses actes. Il se cherche et cherche ses origines mené par un besoin inconscient de renouer avec la nature originelle de l'esprit qui lui donne la vie et l'habite depuis toujours.

Il convient de simplifier les choses pour les rendre accessibles, en comprenant d'abord le sens de la méditation, pour faire naître ensuite l'intention de pratiquer.

La méditation doit être un moment agréable à vivre et appeler l'envie à méditer pour son bien-être, pour s'améliorer, pour se retrouver et trouver les autres dans l'amour inconditionnel et la conscience pure, découvrir le bonheur de la communication et de la fusion avec l'universel.

Il ne suffit pas de venir à la méditation pour chercher des résultats spectaculaires comme marcher sur l'eau. Le véritable miracle de la méditation est plus ordinaire et bien plus utile en s'accomplissant dans une transformation subtile du corps et de l'esprit afin de rejoindre le ciel en marchant sur la terre.

Tout dans notre environnement peut inspirer à la méditation, la nature, un sourire, une musique, un poème, tout est méditation et tout est joie, pour égayer, éclairer notre vie et chacune de nos actions.

L'autre

    Aller sur l'autre rive  
    Aller dans l'autre monde,  
    Garder l'esprit libre de tout affect  
Garder le coeur en joie dans la sagesse,  
    Rester sincère et solidaire  
    Rester fort et recentré.