

La méditation Un regard au delà des préjugés...



La vie entière peut devenir une méditation si nous prêtons attention à tout ce que nous faisons, si nous apprenons à ne plus agir d'une façon automatique.

Alors chaque petite chose de la vie quotidienne, prendre une douche, manger, parler à un ami, tout devient méditation.

La méditation est une qualité; elle peut être apportée à n'importe quoi.

Ce n'est pas un acte spécifique. Les gens pensent que la méditation est un acte spécifique - quand vous vous asseyez en direction de l'est, quand vous prenez la position du lotus, quand vous répétez certains mantras, quand vous brûlez de l'encens, quand vous faites ceci et cela à un moment et à un endroit bien précis avec des gestes particuliers, etc.

La méditation n'a rien à voir avec toutes ces choses. Elles ne font qu'automatiser la méditation et la méditation est contre l'automatisation.

Donc si nous pouvons rester vigilant, toute activité est une méditation.

La méditation est un état naturel - nous l'avons tout simplement perdu.

Regardez bien les yeux d'un enfant... vous voyez un grand silence, une innocence.

Chaque enfant arrive avec un état méditatif, mais on doit lui enseigner comment penser, comment calculer, comment raisonner, comment discuter; il doit apprendre des mots, une langue, des concepts. Et, lentement lentement, il perd le contact avec sa propre innocence.

La seule chose ensuite est de retrouver de nouveau cet espace.

Donc nous savons ce qu'est la méditation, nous l'avons simplement oublié. On ne peut pas vraiment la perdre, on ne peut que l'oublier.

En naissant nous sommes des méditateurs naturels, puis nous apprenons les chemins du mental.

Au fond de nous cet espace de méditation est toujours là. Il suffit de rentrer à l'intérieur de nous-même pour retrouver cette source qui coule sans cesse.

La plus grande joie dans la vie est de retrouver cette source.

Observer est la clef de la méditation

La méditation commence quand on apprend à s'observer. C'est la seule façon de se séparer du mental. Si vous regardez la lumière, naturellement vous n'êtes pas la lumière, vous êtes celui qui la regarde. Si vous regardez des fleurs, vous n'êtes pas ces fleurs, vous êtes l'observateur.

Observez votre mental, vos émotions, vos réactions, votre respiration. La méditation n'est pas une science, ce n'est pas un art, c'est un truc. Tout ce dont vous avez besoin est un peu de patience.

N'attendez aucun résultat

Le moi est résultat-orienté, le mental convoite toujours des résultats.

La méditation arrive seulement à ceux qui ne sont pas résultat-orientés.

La méditation est un état qui n'est pas résultat-orienté.

La méditation n'est pas de la concentration

Beaucoup de méthodes de méditation peuvent être fausses. Toutes les méthodes de méditation qui vous disent de vous concentrer sont fausses. Vous deviendrez de plus en plus fermés plutôt que de vous ouvrir. En vous concentrant sur quelque chose, vous excluez la totalité de l'existence en devenant fixé sur un point, cela ne créera que des tensions en vous.

La concentration a ses bénéfices mais ce n'est pas la méditation.

La méditation n'est pas une méthode indienne

La méditation n'est pas une méthode indienne; ce n'est pas simplement une technique.

Vous ne pouvez pas l'apprendre. C'est quelque chose qui pousse, qui grandit en vous. Plus vous vivez intensément et totalement et plus la méditation grandira en vous.

La méditation n'est pas une chose sérieuse

Ne soyez pas sérieux à propos de la méditation. Soyez léger. C'est une chanson à chanter, une danse à danser. Prenez-la comme un amusement et vous serez surpris: si vous pouvez être non-sérieux avec la méditation, elle grandira encore plus en vous. N'en faites pas un but; appréciez le seul acte de vous asseoir silencieusement, de fermer les yeux et d'être simplement présent dans ce moment - oubliez les pouvoirs yogiques, la lévitation, les miracles....

Des millions de gens manquent la méditation car elle a pris une fausse connotation.

La méditation a l'air d'une chose très sérieuse, d'une choses aux apparences sombres, comme si c'était seulement pour des gens qui sont sans vie, tristes, sérieux, avec des visages graves qui ont perdu la festivité, l'amusement, l'enjouement, la célébration.

En fait, la festivité, l'amusement, l'enjouement, la célébration, sont proprement les qualités de la méditation.

Une personne vraiment méditative est légère; la vie est amusante pour lui, la vie est un jeu, une pièce de théâtre. Il l'aime énormément. Il n'est pas sérieux.
Il est complètement relaxé.

La méditation est notre nature - c'est nous, c'est notre existence. Nous ne pouvons pas l'avoir.
Ce n'est pas une chose. C'est nous.

Om Shanti Hari Om