

Méditer

Méditer, c'est comme grimper en haut d'une montagne, s'y poser et bénéficier d'un champ de vision plus vaste. Une perspective différente change radicalement notre vision du monde.

Supposons que je n'ai jamais quitté le village où j'habite, je ne soupçonne pas l'existence des autres communautés, mais vue d'un sommet, je vois ces lieux coexister simultanément.

En marchant, les villages m'apparaissent séparés dans l'espace. Les endroits se succèdent, se dévoilent en leur temps, en leur lieu, quand mes pas m'y conduisent enfin. Via notre corps et nos sens, la perception du monde est de courte vue, limité et fragmentaire. Nous envisageons tout comme séparé, l'unité ainsi subdivisé, nous concluons qu'un village est derrière, un autre devant et qu'il faut du temps pour les relier, hier et demain confirme l'illusion de la séparation.

Pourtant, tout est là. Du sommet de la montagne, du fond du ciel, tout est vu autrement. À partir d'un espace plus vaste, toutes les formes de vie apparaissent simultanément. Élever le regard, élargir le champ de conscience met fin à l'illusion de la séparation. L'Unité est retrouvée. Tout est. La vision globale transforme la Personne en Présence.

La réalité apparaît fluide et lumineuse, elle n'est plus déformée par le regard conditionné et réducteur du marcheur. Le silence et le calme d'une vision élargie laisse émerger la vie telle qu'elle est sans aucun dynamisme pour ce qui devrait être. Jugement et critique n'ont plus de prises dès lors que l'esprit s'est ouvert. La guerre est finie, la souffrance nous quitte.

La pensée continue de s'agiter à tout vent comme des nuages gonflés d'idées cherchant à nous distraire. Son point de vue limité à l'image d'un moi séparé cherche désespérément notre attention. Tributaire du temps, la pensée parle au futur passé, elle invente des histoires et crée des scénarios. Par habitude, par ignorance ou suite à un immense malentendu collectif, nous nous identifions à ce bavardage mental. Cet immense réseau d'idées, de commentaires, de qualificatifs, tournent en rond dans notre tête et nous captivent. Nous justifions, expliquons, analysons. Cela nous positionne en tant qu'individu séparé, définit nos valeurs, renforcent notre image.

Nous fonctionnons à partir d'une erreur de perspective dans un monde illusoire fabriqué d'images, et nous souffrons de vivre ainsi, séparé de la source, coupé de l'univers qui nous entoure.

La méditation est l'arrêt du rêve d'individualité.

Ne pas se laisser prendre, nous ne sommes pas nos pensées. Ce sont des nuages qui passent dans le ciel. Légères et sans fondement, elles suivent le vent de la majorité ou de l'excentricité. Leur impact est nulle sauf si nous les croyions, elles colorent alors notre vision du monde et nous voilent la réalité. Nous sommes le ciel, pas les nuages.

Nos pensées nos sensations, nos émotions, notre corps apparaissent en cette espace vaste que nous sommes et que nous occupons. Le temps et l'espace recule devant l'immensité du Regard qui s'éveille. La conscience est sans limites, elle est accueil, écoute et disponibilité. Elle répond OUI à ce qui est. Elle est Présence en l'absence du temps, du moi séparé. Elle est Unité.

ÊTRE

La méditation n'empêche pas l'action. Rien n'empêche.

Les désirs, les besoins, les attentes et les préférences se meurent dans l'écoute bienveillante, et l'observation neutre. Tout est bienvenue, inclus et accueilli également. La vie se fait sans le personnage qui fait. Il y a action, sans personne qui agit.

Installé au sommet de la montagne, les hauts et les bas de la tête chercheuse de solutions ou de meilleur positionnement ont perdu leur emprise. Les situations sont regardées intensément comme les saisons qui défilent avec un profond détachement, sans identification, sans aucune dynamisme d'évitement ou d'encouragement. Les nuages de pensées ont perdu le pouvoir de voiler l'Être de lumière. Les limites ne sont plus limitantes, le personnage est passé au second plan, l'égo a lâché sa prise.

Il y a liberté. Et Cela a toujours été. Éternel, immortel, non localisable, partout toujours, ici maintenant.

Rien n'empêche la clarté du ciel. Rien n'empêche le soleil de briller. La recherche est terminée.

Le calme retrouvé, vous êtes au première loge pour admirer le spectacle de la vie manifestée. Splendeur et majesté, magnificence, déploiement. L'eau devient limpide elle n'est plus brouillée de commentaires, on voit clairement le fonds comme un miroitement du Soi dénoué du moi. On distingue les élans de la faune et le surgissement éternel de la flore, la bienfaisance de la lune, le sourire de l'enfant et du vieillard, le spectacle des saisons.

Tout apparait pour la première et dernière fois. Le temps aboli, la réalité vous percute chaque seconde. La vie est infinie et éternelle. La vastitude étonne et émerveille. Respirer est un miracle. Aimer est notre nature.

Contempler nous humanise, nous retourne à notre vraie nature unifiée, reliée, apaisée. Partie du grand Tout, le 'je' n'est ni exclus, ni inclus, ni propriétaire, ni l'auteur de la vie. Il n'existe pas.

Méditer est humilité.

Regard sans personne qui regarde.

Écoute sans personne qui écoute.

Être.