

## LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

Question : Comment puis-je trouver la paix et le contentement dans ce monde fou ?

Kriyananda : Quelle que soit la quantité de stress dans votre vie et quel que soit le nombre d'exigences qui vous sont imposées, vous pouvez atteindre le contentement, la paix, la tranquillité et la sérénité à travers la pratique de la méditation. A travers la méditation, vous pouvez atteindre la joie - qui est la sagesse.

La méditation est une méthode spécifique très efficace pour atteindre le bonheur et une plus grande confiance en soi. Grâce à la méditation, vous pouvez atteindre les buts les plus importants dans la vie : le bonheur et le succès. Oui, le succès. Le succès est un concept très important, même si on a usé et abusé du terme. J'utilise le mot succès dans le sens de "atteindre son but dans l'existence".

Comprenez que la méditation n'est pas juste une technique de relaxation. C'est un processus à plusieurs étapes qui commence par la relaxation mais qui dépasse de loin celle-ci. La méditation n'améliore pas seulement votre vie spirituelle, mais elle peut également vous aider à mieux réussir votre vie quotidienne. Surtout, la méditation est une méthode mystique pour adoucir et supprimer le karma qui vous limite.

Le Yoga enseigne que nous méditons pour regagner quelque chose que nous avons perdu, pour retrouver quelque chose de nous même. Certains l'appellent l'enthousiasme, d'autres l'appellent l'entrain, et d'autres encore la Félicité d'Être. Le monde a apparemment perdu sa capacité à faire l'expérience de la joie. Nous avons perdu notre capacité à apprécier la vie et à faire ce que nous avons à faire sans nous faire de soucis et nous inquiéter. Nous avons perdu notre capacité à être dans "l'ici et maintenant". Les sages anciens disaient, "Si vous devez marcher, marchez. Si vous devez vous asseoir, asseyez-vous. Mais, quoi que vous deviez faire, n'hésitez pas !". Apprenez à faire quelque chose avec toute la force de votre mental et de votre être.

La Méditation nous permet de travailler, d'aimer et de créer et de faire toutes ces choses beaucoup plus efficacement et complètement. La méditation nous permet d'être content maintenant dans ce que nous sommes en train de faire ou de ne pas faire. Un vieux poème Sanskrit le dit de cette façon :

*Hier n'est plus qu'un souvenir*

*Demain n'est encore qu'un espoir*

*Aujourd'hui et aujourd'hui seulement est l'éternel maintenant.*

La pratique de la méditation nous donne cet état spécial de conscience qui nous permet de vivre plus efficacement et plus harmonieusement dans l'éternel maintenant. Ainsi, lâchez vos peurs,

espoirs, aspirations pour demain. Vivez maintenant. Soyez heureux, content, en paix et serein dans l'éternel maintenant.

Quoi que vous cherchiez, recherchez-le dans l'harmonie et efficacement tout en maintenant la paix et l'harmonie de ce moment présent. Soyez en paix maintenant et efforcez vous d'atteindre harmonieusement de nobles objectifs.

La Méditation vous permettra de devenir encore plus direct et franc avec vous-même et avec les autres. Cela vous permettra d'être plus entier. La méditation aidera votre vie à être plus complète. Finalement, la méditation vous permettra de rejoindre le flux universel de conscience de vie dont nous nous sommes déconnectés. La méditation amène la conscience-clé suivante : Vous êtes maintenant et avez toujours été part de la Vie, non à part de la Vie.

Une bonne technique pour les méditants de tous niveaux est la technique de méditation par la respiration. Commencez par trouver une posture confortable. La colonne devrait être droite mais sans tensions. Les omoplates, légèrement repoussées vers l'arrière et les muscles de l'estomac légèrement rentrés vers l'intérieur et vers le haut. Fermez vos yeux et concentrez votre attention à la racine du nez entre vos sourcils, en Ajna chakra. Comme avec toutes les techniques, vous devez être à un niveau d'attention maximale sans tensions.

Cette technique consiste à être simplement conscient de votre respiration. Cela peut avoir l'air simple, mais c'est difficile à faire parce que, dès que vous focalisez votre attention sur votre respiration, vous l'influez et vous commencez à la changer subconsciemment et inconsciemment. Le but de cette pratique est d'être conscient de la respiration et pourtant de lui permettre de se produire naturellement. En apprenant à réussir cela, vous deviendrez capable de percevoir les gens sans que votre mental subconscient ait envie de les influencer. Plus important encore, vous deviendrez plus conscient de votre univers intérieur sans essayer de le changer. Il y a une raison pour que votre univers intérieur soit tel qu'il est. Tout ajustement qui y est fait doit l'être avec sagesse et précaution. L'un des buts de la méditation est de devenir conscient de ce qui est en vous sans essayer de l'influencer de quelque façon que ce soit.

Souvenez-vous que la méditation est un moyen de devenir pleinement éveillé, conscient et vigilant : pleinement éveillé dans votre conscience, pleinement conscient de votre Soi spirituel, de la Réalité en vous, pleinement attentif aux pensées et émotions en vous. Soyez paisible dans cette conscience. Soyez éveillé et conscient de votre univers intérieur.

En pratiquant cette technique, vous découvrirez rapidement qu'il y a beaucoup de distractions internes à votre conscience. La façon dont vous allez gérer ces distractions déterminera si vous atteindrez la méditation ou resterez dans un état de concentration. La concentration est un contrôle du mental avec effort, alors que la méditation est un contrôle du mental sans effort.

Tout en observant la respiration, relaxez-vous et laissez le souffle vous respirer. En vous relaxant de plus en plus, concentrez-vous sans effort sur l'inspir et sur l'expir. A ce moment-là, plus de distractions mentales sont susceptibles de survenir. Vous pourrez vous souvenir que vous devez appeler quelqu'un ou que vous avez oublié d'acheter quelque chose. En entrant dans cette

deuxième étape de méditation sans effort, beaucoup d'autres pensées, émotions, besoins, demandes et énergies réprimées vont remonter à la surface de votre mental.

Je voudrais insister sur le fait qu'il n'est ni bon ni mauvais que des pensées viennent à votre mental. Ces pensées n'indiquent pas une méditation défectueuse. Elles sont l'indication d'une bonne méditation. Le secret pour approfondir votre méditation est d'apprendre à gérer ces distractions en ne les laissant pas vous perturber. En équilibrant l'énergie excessive de la surface de votre mental, l'énergie qui a été réprimée va s'écouler dans votre conscience. L'objectif est d'aller au-delà de cette étape de distractions.

Contrôler ces distractions mentales est la première étape vers une méditation avancée. Il y a plusieurs moyens de faire cela :

- a) Il est essentiel de ne pas être perturbé ou émotionnel lorsqu'arrivent des distractions. Ne les laissez pas vous faire énergétiser votre mental encore plus qu'il ne l'est déjà. Lorsque ces distractions arrivent, dites-vous calmement et paisiblement : "Oui, oui, j'y penserai plus tard, après ma méditation. Ce qui est important maintenant, c'est que je médite". Lorsque vous sortez de votre méditation, réfléchissez aux pensées qui sont apparues. Vous pouvez les analyser et vous demander pourquoi elles sont venues à la surface de votre mental pendant votre méditation. Vous pouvez maintenant agir sagement. Ce processus vous permet d'équilibrer les énergies qui existent dans votre mental inconscient et/ou subconscient.
- b) Continuez à centrer votre mental encore et encore. Centrez votre mental de plus en plus sur votre respiration et sur la conscience de votre respiration. Focalisez-vous sur cela en priorité. Trouvez plus de joie dans l'observation de votre respiration que dans l'observation et le fait d'être pris au piège de flux mentaux de pensées agitées.
- c) Suivez l'un de ces flux de pensées pendant une courte durée et laissez son énergie s'épuiser d'elle-même sans perdre la conscience de la respiration. Une fois l'énergie dissipée, ramenez votre pleine conscience à votre respiration.

Vous pourriez pratiquer chacune de ces méthodes pour trouver laquelle est la plus aisée ou la plus confortable pour vous. De toutes façons, la clé est ne pas mettre d'énergie dans la force mentale en devenant agité. Mettez l'énergie dans votre schéma respiratoire. Cette technique vous aidera à libérer de l'énergie de l'intérieur de vous-même, vous permettant d'avoir un meilleur contrôle sur votre mental. Cela vous permettra de gagner ce dont nous avons tous besoin mais avons perdu ou oublié - l'enthousiasme, l'entrain et la joie qui est dans la Vie. Parce que vous avez créé un lien entre la méditation et la respiration, cette technique devient aussi une technique d'adoucissement du karma.

Shanti & Prem  
Goswami Kriyananda.

OM

\*\*\*