

LETTRE À UNE MÉDITANTE

Chère Natacha,

Voici quelques conseils pour t'aider à méditer. Essaie de toujours marcher avant de t'asseoir car la marche méditative développe une forte concentration pour la méditation assise. La marche et l'assise doivent être de durée équivalente. Si tu ne peux pas marcher 1 heure et t'asseoir 1 heure, marche 30 ou 45 minutes et assieds toi 30 ou 45 minutes. En alternant la méditation en marche et la méditation assise on peut méditer plus longtemps. Il est conseillé d'utiliser un timer et d'essayer d'être attentif tout au long de la journée dans les activités quotidiennes.

Aussi, si tu peux consacrer une demi-journée ou une journée par semaine à la méditation, tu feras de grands progrès. Plus on médite, plus c'est facile et agréable, on progresse vite et on a envie de méditer encore plus.

Il est important, grâce à la méditation, de s'intérioriser, de connaître le fonctionnement du corps et de l'esprit, de découvrir qui on est réellement, et cela de façon non intellectuelle. Socrate a dit "Connais toi toi-même et tu connaîtras l'Univers". En effet, grâce à la méditation on peut découvrir par soi-même les lois qui gouvernent l'univers et qui on est vraiment. De plus, la méditation purifie, ainsi notre esprit et la qualité de nos relations et de notre vie évoluent.

Je te rassure, il est normal que l'esprit s'échappe constamment pendant la méditation, car il est très volatil, il ne demande qu'à s'échapper, il n'aime pas être contrôlé. Petit à petit, comme un animal sauvage, on l'apprivoise en le ramenant constamment sur l'abdomen et sur le mouvement des pas pendant la marche. De cette façon, on acquiert le contrôle de soi et on développe la concentration qui mène à la sagesse, c'est-à-dire à la compréhension des phénomènes qui régissent l'univers, on découvre les lois de la vie et qui nous sommes réellement. On atteint l'éveil et on se libère de la souffrance.

La concentration unifie le corps et l'esprit, elle permet une bonne circulation du sang, donne de la vitalité et revitalise tous les organes.

Il est normal d'avoir des pensées au début, d'être agité, mais petit à petit l'esprit s'égarera moins et tu connaîtras le calme et l'harmonie. Tu pourrais aussi ressentir des émotions telles que de la peur, de la tristesse, de la colère, de la déception, du découragement, de la déprime, de l'agitation, de la somnolence, de l'ennui, des doutes, etc... parce que lorsqu'on médite ces émotions enfouies en nous remontent à la surface pour être éliminées et purifiées. Tout cela est dans l'esprit et on le nettoie en notant et en observant. Quand les émotions apparaissent on les observe pour en connaître la nature, et on parvient à les surmonter. Ceci est le seul moyen de s'en affranchir.

Toutes ces choses sont en chacun de nous, elles sont inévitables, incontournables si nous voulons nous purifier, évoluer et nous éveiller. Cela vaut vraiment la peine de les rencontrer pour les connaître et les nettoyer afin de s'en débarrasser. A chaque fois que l'on observe une de ces choses qu'on appelle "impureté" on la nettoie et l'élimine. Cela équivaut à élaguer un arbre, chaque seconde d'observation coupe une feuille et à la fin il n'y en aura plus. Entre temps on est plus léger et plus pur.

Il nous faut être le plus pur possible pour être plus heureux ici et maintenant et pour qu'à la mort nous ayons une bonne renaissance. C'est le niveau de pureté de l'esprit qui génère la prochaine renaissance. Pour se purifier il n'y a que la méditation, c'est-à-dire l'observation des douleurs, des pensées, des émotions, des désirs, du doute, de l'agitation, des remords, de la tristesse, de la déprime, de la peur, de la haine, de la colère... Tout le monde les rencontre pendant la pratique, surtout au début. Il faut les noter et les observer pour les éradiquer petit à petit.

Lorsque l'on médite, même si on ne parvient pas à se concentrer, ce qui est normal au début, on avance tout de même sur le chemin de la libération : le Noble Octuple Sentier. Ce peut être plus ou moins long selon le temps et l'énergie que l'on consacre à la pratique, et selon aussi le karma de chacun, c'est-à-dire des bonnes et mauvaises actions commises auparavant. Pour certaines personnes cela peut être facile et très rapide.

On ne peut que progresser, c'est comme lorsqu'on marche pour aller quelque part, on avance forcément, même si il y a des embûches et que c'est difficile. Ce qui compte dans la méditation c'est l'effort que l'on fait pour se concentrer, même si on n'y parvient pas, car l'effort fortifie l'esprit et permet d'accroître progressivement la concentration.

Méditer deviendra une habitude, une façon de vivre, c'est très agréable d'être intériorisé, en contact profond avec son être, de voir aussi comment on fonctionne. La vie devient très claire à propos de nous-même, de notre passé, de notre présent, de notre famille, de nos amis, de ce qui se passe. On accepte sa vie, l'adversité, les difficultés car on sait :

- qu'elles sont passagères car rien ne dure éternellement, tout est impermanent (même si ça dure plus longtemps que l'on ne le voudrait)
- que ce n'est jamais par hasard que quelque chose se passe : c'est une dette à payer que l'on a soi-même contractée dans le passé. C'est une purification en quelque sorte
- que cela nous rendra encore plus fort, renforcera les qualités de notre esprit : énergie, courage, patience, persévérance, tolérance....

Il est aussi primordial de nourrir la petite graine de sagesse logée au plus profond de nous en lisant ou en écoutant des discours car ces enseignements sont faits pour nous aider à méditer.

Parvenir à dompter l'esprit se fait graduellement et cela prend du temps. Il faut être patient. Un proverbe Birman dit "la patience mène à l'éveil".

La méditation est l'action la plus méritoire, cela signifie que lorsqu'on médite on accumule d'énormes mérites. Pourquoi ? Parce que pendant ce temps on ne fait pas de mauvaise action, l'esprit est pur, et aussi on se purifie, on gagne de la pureté d'esprit qui est la plus noble et méritoire des bonnes actions et cela crée aussi les conditions pour re-méditer dans le futur. Voilà pourquoi cela vaut tant la peine de méditer.

Ne te laisse pas submerger par les impuretés de ton esprit, elles sont notre pire ennemi et elles sont en nous-même. Le remède est de noter et d'observer tout ce qui apparaît à l'esprit. La méditation est parfois difficile au début, mais après c'est le plus grand des bonheurs, un bonheur permanent et qui ne dépend ni des conditions extérieures, ni d'autrui.

Tout le monde peut réussir à méditer, c'est une question d'entraînement. Tout comme pour jouer d'un instrument de musique, il faut s'entraîner chaque jour et au fur et à mesure augmenter le temps d'entraînement.

Je te laisse découvrir tout ceci par toi-même et je te souhaite bonne chance.