Enseignements de Baba issus de son livre *Méditez*

Lus par Paul Hawkwood

L'objet de la méditation

La première question qui se pose quand on commence à méditer est : « Sur quoi faut-il méditer ? » Les gens méditent sur toutes sortes d'objets et recommandent des techniques nombreuses et variées. Maharişi Patañjali préconise la concentration, ou *dhāraṇā*, qui consiste à fixer son attention sur un objet particulier pour apaiser l'esprit et le centrer. On peut se concentrer sur le cœur, ou sur l'espace situé entre les sourcils ou sur d'autres centres (subtils) du corps. On peut aussi se concentrer sur un être qui a transcendé passion et attachement ; en demeurant constamment fixé sur un tel être, l'esprit finit par acquérir ses caractéristiques. En fait, selon Patañjali, il est possible de se concentrer sur tout ce qui procure satisfaction à l'esprit.

Néanmoins, le meilleur objet de méditation reste le Soi intérieur. Puisque le Soi est le but de la méditation, pourquoi choisir un autre objet ? Si nous voulons faire l'expérience du Soi, il nous faut méditer sur le Soi. Si nous voulons connaître Dieu, nous devons méditer sur Dieu. L'esprit devient semblable à ce sur quoi il médite.

Le saint-poète Sundardās chantait :

> L'esprit obsédé par une femme prend la forme d'une femme.
> L'esprit perpétuellement irrité brûle dans le feu de la colère.
> L'esprit fasciné par l'illusion sombre dans le puits de l'illusion.
> L'esprit qui prend constamment refuge dans le Suprême
> finit par devenir Cela.

Voilà pourquoi nous devrions choisir comme objet de méditation ce qui est notre véritable nature. Quand nous méditons sur le Soi, non seulement nous le percevons, mais nous devenons la forme même du Soi.

Un jour, un voyant demanda à un sage : « Qui est ce Dieu sur qui je peux méditer ? » Le sage répondit : « Dieu est le témoin de ton esprit. » Ce témoin est le but de la méditation.

Il est dit dans les Upaniṣads : « Il vit dans l'esprit, mais l'esprit ne peut le connaître, car l'esprit est son corps. » Le Soi est le témoin de l'esprit et il en est aussi la source. Dans la *Kena Upaniṣad*, il est dit : « C'est Dieu qui fait penser l'esprit mais il ne peut jamais être appréhendé par l'esprit. » Il est impossible, en effet, à l'esprit de réfléchir à la Vérité suprême, car le Soi est la force motrice qui anime tous les mouvements de l'esprit. C'est le Soi qui fait que l'esprit pense, que l'imagination vagabonde et que l'ego répète constamment « moi, moi, moi ». De même, c'est Dieu qui nous accorde l'inspiration de méditer.

Dans la *Gītā*, le Seigneur Kṛiṣhṇa dit :

> Ô Arjuna, Cela rayonne à travers tous nos sens, cependant il est dépourvu de sens. Il est le support de tous nos sens, cependant il est distinct d'eux. Il éprouve les différentes qualités de la nature, mais il en reste cependant détaché.

Quel est cet être qui connaît toutes les pensées positives et négatives qui nous traversent l'esprit ? Pendant la méditation, si nous rencontrons des problèmes, cet être les perçoit tous. Il a pour forme la connaissance, il est ce qui nous permet de tout connaître. Supposons qu'en méditation quelque chose remonte en nous. Nous commençons par en prendre conscience ; nous savons que quelque chose se manifeste. Ensuite nous voyons exactement de quoi il s'agit, et nous l'identifions comme une bonne ou une mauvaise pensée. Ce qui nous permet de percevoir l'existence d'une chose et sa nature exacte n'est autre que le Soi. Le Soi est la faculté de conscience même, et non pas nos pensées, bonnes ou mauvaises. Quoi qu'il se passe, à l'intérieur ou à l'extérieur, quels que soient les évènements, quoi que nous fassions, c'est le Soi qui nous rend conscients de tout ce qui arrive. Cette conscience est toujours là, au-dedans de nous. Il s'agit de la conscience du pur Je, sans forme ni attributs. De même qu'elle connaît tout ce qui est à l'intérieur et à l'extérieur, elle se connaît elle-même. Connaître ce sujet connaissant, voilà la vraie méditation.

Swami Muktananda, *Méditez*, 1e édition.
(South Fallsburg, NY : SYDA Foundation®, 1999), p.16-18.

Conception graphique de Karan Bhullar

© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.