



COURS 1

Introduction

Notions essentielles de la méditation de base

La méditation a cela de particulier que l'on ne peut pas la comprendre uniquement d'une manière intellectuelle. Bien sûr, l'intellect peut et doit s'en faire une idée, mais au bout d'un certain temps il se heurte à un mur, il lui manque la pratique, le fruit de l'expérience. La méditation va bien au-delà d'une simple compréhension ou étude intellectuelle, elle permet de goûter la splendeur céleste, l'immensité, l'éternité, de découvrir en soi des possibilités endormies et des contrées inexplorées. L'intellect ne demande pas mieux que d'entrer dans cette étude supérieure de la vie, mais il lui manque les éléments, les expériences qui pourraient le guider. Il est semblable à la surface d'un lac. Si l'eau est trouble, il ne peut discerner que des parties, des particules alors que si elle est calme, c'est tout le ciel qui se reflète en lui. Les rayons du soleil le traversent et il peut même contempler le fond du lac avec netteté.

La méditation est la recherche de cette clarté mentale, de cette sérénité, de cette harmonie en soi. Elle est la clé de la connaissance de soi et du monde. L'homme qui connaît le monde sans se connaître lui-même est plongé dans une illusion de savoir. Il possède seulement des miettes d'une réalité qui lui échappe. Celui qui se connaît lui-même se tient devant la porte du temple des mystères sacrés. L'homme qui connaît le Sublime en lui se connaît et connaît le monde. La méditation est l'art d'aller vers le Sublime. C'est pourquoi la beauté doit être la porte ouvrant sur l'expérience intérieure sainte. Il y a dans la beauté, dans la grandeur, dans la noblesse une force, une énergie, une présence, un appel à une vie supérieure. Si on est attentionné, cette force peut ouvrir la porte de la contemplation silencieuse. La beauté peut produire en soi un calme, un éveil, une ouverture, une disponibilité vers le Plus-Haut.

Une expérience enrichissante consiste

à se placer devant l'eau calme et scintillante d'un lac de montagne et à se laisser captiver par la majesté du lieu jusqu'à parvenir à faire soi-même partie de cette majesté.

C'est toujours un moment de pur bonheur car la nature sauvage a quelque chose de magique. L'intelligence de la nature vit au plus profond de chacun de nous. L'animal s'approche et il se produit quelque chose de féérique. C'est un mélange de peur, de maîtrise de soi, de lâcher-prise, d'expérience de la transparence, de fusion avec l'environnement.

L'environnement naturel pour l'homme réside dans la nature emplie de Dieu. Lorsque Dieu n'est plus présent, L'homme devient un étranger pour l'environnement, et la peur, la menace apparaissent. Lorsque l'animal s'approche, la vie s'active en soi. Si je suis un étranger pour lui et qu'il s'en aperçoit, il risque de me mordre ! Par contre, si je me fonde dans l'environnement commun, si je deviens transparent, vrai, il m'acceptera comme la présence naturelle de Dieu. Etre avec Dieu, c'est faire partie du Tout. Il est l'intimité, le secret en tous les êtres. Si on est éveillé, on peut s'apercevoir, lors d'une expérience de rencontre avec un animal dans la nature, que c'est encore le corps d'eau qui se manifeste.



Si je suis assis en ayant décidé de ne pas bouger, d'être transparent dans mon corps, je me sens vulnérable. Lorsque l'animal s'approche, ce sont des images de crainte, d'étonnement qui s'éveillent en moi et qui veulent mettre le corps en mouvement. C'est justement cela le corps d'eau : une force d'imagination. Si malgré tout, le corps reste immobile, alors je peux sentir le corps d'eau de l'animal comme une énergie. Lui aussi aurait peur de moi s'il me voyait. Il ne me voit pas car je me suis retiré du monde, il ne perçoit donc pas mon énergie. De tout temps, les Écoles de sagesse ont décrit de telles expériences de l'homme avec l'animal lors des épreuves des mystères. Une relation étroite unit l'homme à l'animal.



En vous promenant dans une forêt, si vous surprenez un cerf, vous serez émerveillé et une joyeuse énergie circulera en vous. S'il s'approche de vous et vous salue, vous aurez le sentiment d'avoir vécu un moment magique et rare. Mais en réalité, avec de l'entraînement, vous pourrez vous apercevoir qu'un lac, un paysage peuvent aussi s'approcher de vous. C'est un moment qui peut être très intense, aussi étrange que cela paraisse au premier abord. C'est toute une sensibilité à développer.

Chaque lieu possède une atmosphère, une ambiance, une âme. Bien sûr, s'approcher d'un lac est beaucoup plus subtil, mais cela peut s'avérer être tout aussi surprenant et puissant. La beauté n'a nulle obligation d'être évidente. Elle peut se manifester progressivement, apparaître doucement, se mériter. La méditation permet de découvrir l'âme d'un lieu, de communier avec elle, de se fondre en elle.

"Il faut se laisser apprivoiser."

Ceux qui sont pressés ne peuvent contempler que les surfaces, les apparences. L'eau n'est pas seulement une surface, elle unit le ciel et la terre. L'eau pénètre profondément les choses et les êtres. Elle les habite et les anime. Elle les modèle et leur ouvre de vastes horizons. Prends conscience :- Sous tes pieds, il y a de l'eau.
- En toi, il y a de l'eau.
- Autour de toi, il y a de l'eau.
- Au-dessus de toi, il y a de l'eau.

La méditation est l'art d'entrer dans les profondeurs. C'est une science d'éternité. S'approcher d'un lac de montagne, d'un paysage, d'un arbre, c'est se préparer à communier avec un être âgé de milliers d'années. Au début, l'homme se sent tout petit devant la grandeur de la nature, puis, au fur et à mesure de sa méditation, de sa communion, il peut très bien s'apercevoir que son âme, sa propre histoire est peut-être plus ancienne encore...

