

La méditation Silence

Swami Mahashakti

mars 2023

La véritable méditation ne sert aucun but, ni aucun être. Elle est sans attente et sans objectif

La méditation n'a rien de personnel. Il n'est personne qui médite.

Elle est un total don de soi à La Vie, sans action et sans parole

La méditation est le silence qui sous-tend toute manifestation

Toutes les pratiques visent à atteindre un certain but. Elles sont menées par le pratiquant et sont donc par nature limitées, impermanentes et personnelles.

La méditation n'est pas un état. Elle ne surgit pas à l'issue d'une pratique

La méditation est l'état sans état, qui est la nature même de toute chose

La quête d'états, est le fonctionnement habituel du corps mental émotionnel, esclave de ses pulsions et de sa soif de pouvoir

La méditation est non pouvoir. Elle est puissance vibratoire vivante et consciente

La méditation se révèle spontanément dès l'instant où le mental n'est plus occupé à faire, à contrôler ou à observer quoi que ce soit, ni à lutter contre quoi que ce soit. En l'instant où le mental relâche sa saisie des objets des sens, qu'il ne s'identifie plus à quoi que ce soit, ne raconte plus aucune histoire sur Ce Qui Est - la méditation se révèle d'elle-même, tout naturellement. La méditation est la Conscience libérée de l'attachement non seulement aux objets, mais surtout au sujet

Au début, lorsque vous commencez à méditer, vous remarquez le brouhaha intérieur de votre esprit, occupé et préoccupé, par mille et une pensées, émotions, sensations. Votre attention est tel un singe, qui passe d'une branche à l'autre, d'une pensée à une autre, d'une émotion à une autre. Des pensées, des images, des sensations surgissent à chaque instant. Cela semble être sans fin. C'est le reflet du fonctionnement habituel de votre esprit, habitué à se poser et s'identifier aux objets perçus qu'il emmagasine en tant que mémoire. Votre esprit est conditionné à se concentrer, contrôler, stocker, solutionner, juger. Ce fonctionnement est celui du processus égotique

La véritable méditation ne lutte contre aucun objet, ni ne s'y attache.

Les vagues du mental (pensées, émotions, sensations) sont laissées libres d'apparaître, de se manifester et de disparaître

De ce fait en la méditation, aucun effort n'est fait pour se concentrer sur quoi que ce soit, contrôler ou supprimer quoi que ce soit qui puisse se manifester en la conscience

Dans la véritable méditation seule importe la Conscience, et non ce qui se manifeste en la Conscience. En aucun cas il ne s'agit d'être conscient de quoi que ce soit (les objets dans la conscience sous forme d'images, pensée, émotions, bruits, odeurs, sensations...)

Il s'agit d'une forme de retournement de conscience qui vous invite à poser la conscience individuelle (liée aux objets de conscience) en la paix, le silence et la vastitude de la Conscience primordiale en laquelle tous les objets émergent et se résorbent

Au fur et à mesure que vous allez vous détendre dans la Présence, la saisie compulsive des objets par le mental (pensées, émotions, sensations) va se relâcher. La Conscience vivante va progressivement se révéler comme étant la source de toute chose, votre véritable nature. Mais cela est encore une Illusion : la grande illusion nommée Maya en Inde, qui voile Ce Qui Est

Alors se révèle l'absence de la Présence

Une attitude intérieure d'ouverture et de disponibilité, de réceptivité libre de toute attente et de tout jugement, est propice à la manifestation du Silence et à la révélation de Ce Qui Est

Om