

Dernières recommandations de Swami Chinmayananda pour les pratiquants de la méditation résumées par Br Ishan.

Tout comme une nourriture non-digérée, provoque le malaise de l'indigestion dans notre organisme, qui va ensuite chercher à l'expulser par tous les moyens ; de même, toutes les pensées incomplètes, tous les désirs frustrés, les projets avortés créent une pression psychologique qui va chercher à s'évacuer dès que la mental sera relativement disponible et inoccupé. Ordinairement, une partie de cette pression est relâchée par le mécanisme du rêve. Mais dès que nous nous asseyons pour méditer, c'est une expérience universelle que de constater que l'esprit devient incontrôlable et incapable de concentration. Cela n'a rien d'anormal.

La profondeur de nos méditations dépend de la façon dont nous avons vécu les 24 heures ou plus qui précèdent notre séance. C'est un peu comme lorsque vous lâchez un chien qui était tenu en laisse pendant toute la journée. Dès que sa liberté lui est rendue, ce-dernier va courir dans tous les sens, et sauter partout sans que vous puissiez le calmer immédiatement. Il doit évacuer toute sa frustration et se vider de cette énergie qu'il a accumulée sans pouvoir la dépenser. Si, au lieu de laisser le chien se dépenser et évacuer cette frustration, le maître lui court après pour essayer de le faire s'asseoir ou rester couché, alors loin de pouvoir pacifier l'animal, ce-dernier va avoir l'impression qu'il joue avec lui et cela va l'exciter encore davantage. Par contre, s'il reste simplement assis calmement à observer le chien évacuer son trop plein d'énergie, alors, la bête reviendra d'elle-même aux pieds du maître dès qu'elle aura épuisé ses frustrations.

De même, dès que l'esprit est temporairement libéré de ses préoccupations, il se met à vomir les laves de ses désirs inassouvis et de ses frustrations. Lorsque cela se produit, il est essentiel de ne pas s'affliger et ni de se servir de ce prétexte pour justifier que nous stoppons notre pratique de la méditation. Il est naturel et sain que l'esprit exprime ses tendances bestiales sous la forme de pensées vulgaires et abjectes. Même après avoir pratiqué la visualisation de l'expulsion de nos négativités à chaque expiration et l'invocation des vertus opposées à chaque inspiration, l'esprit aura quand même tendance à faire jaillir des pensées basses et ignobles... L'esprit fonctionne la plupart du temps ainsi. L'important pour nous est de ne pas encourager ces tendances sans tomber non plus dans la répression.

L'attitude à adopter lorsque cela se produit est donc celle du témoin détaché, ou plus précisément celle du général de l'armée qui assiste à un défilé militaire. Pendant que le défilé a lieu, le général n'est pas censé regarder un à un le visage des soldats et leur distribuer des commentaires, il doit les saluer le regard fixé sur l'horizon sans bouger la tête ou même aucune partie du corps. De même, lorsque le mental fait remonter toutes sortes d'impuretés à sa surface, ça n'est pas le moment de devenir exaspéré, déprimé ou désespéré. Laissez ces pensées défiler sans vous identifier à elles et demeurez fermement accrochez aux pieds du Seigneur. Laissez l'esprit épuiser cette pression négative sans l'analyser ou l'encourager. Observez le défilé en demeurant conscient qu'aucune pensée ne peut salir la lumière de la

Conscience. En tout état de cause, nulle pensée ne peut demeurer en permanence, elles ne font que passer, défiler, apparaître temporairement sans jamais manquer de disparaître.

Chaque jour laissez votre mental se baigner dans la lumière la Conscience témoin, peu à peu, l'esprit se libère de ces tendances avilissantes et retrouve sa joie et son calme essentiel. Régularité et sincérité sont la clé du succès. Hari Om ! Hari Om ! Hari Om !

Hari Om Tat Sat !!!