



La Pensée du moment par Sifu Lelaquais

*Automne 2016
TAOM Université Libre*

Pensée 77

Méditation

Pourquoi méditer?

Certains pensent qu'un monde sans conflits, sans émotions fortes est fade ! Cependant si nous apprenions à cultiver l'amour altruïste, notre existence ne perdrait rien de sa richesse, bien au contraire. Nos traits de caractère, nos émotions, nos humeurs ne sont pas immuables, inéducable.

Pourquoi est-il difficile de méditer?

Méditer n'est pas si facile, nous nous trouverons face à toutes nos résistances, nos certitudes, nos doutes, etc... Qu'elles soient physiques comme ne pas pouvoir rester en place sans éprouver des tensions, ou bien psychiques comme des émotions, des souvenirs qui agitent notre esprit et créent d'autres formes de tensions qui appartiennent à la « folle du logis », j'ai nommé : le mental, cette machine à penser qui ne sait pas s'arrêter.

Entre ces deux géôliers, il existe un petit chemin intérieur celui du souffle et de la liberté de penser... Ou pas!

Le fait de cesser de penser ne se réduit pas à un vide intersidéral, c'est la porte ouverte à notre espace intérieur : notre microcosme et extérieur: notre macrocosme.

Cette frontière est la connexion entre ces deux mondes pour en fin de compte n'en faire qu'un!



Comment méditer?

L'égo est en quête de sensation agréable et cherche à éviter les désagréables.

La méditation nous révèle que nous sommes fait de perceptions corporelles et mentales (agréable ou désagréable!), elle se donne pour objectif de nous en libérer, non pas en les ignorant mais cessant de focaliser nos pensées dessus.

Pour ralentir nos pensées, avant de s'en libérer totalement, concentrons nous au Tan Tienn (3 travers de doigts au dessous du nombrils) en laissant notre expiration tomber comme une pierre au fond d'un puit, enfin dans cet espace faite le vide mental (non pensée). Pour inspirer, visualisez une bouteille d'eau se remplir par le fond. Observez, sans effort, votre respiration, ainsi il n'y aura pas de mauvaise ou de bonne méditation.

Laissez votre « savoir » au vestiaire, cessez de « vouloir » et laissez faire... Lâchez prise!

Comment changer?

Méditer, c'est comme prendre une douche... de l'intérieur!

Votre ego se sent menacé? Il a bien raison car la méditation est là pour le forcer à s'adapter aux événements plutôt que de les diriger. Ici, on attend de lui une capitulation pure et simple!

Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons notre vision du monde. Ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit qu'on appelle « Méditation ». Le souhaiter ne suffit pas, pour se transformer il faut s'entraîner comme pour apprendre à lire ou compter. Pour se transformer, il faut faire des efforts!

Le mental ne fait pas exception.

Sifu Lelaquais