

L'ASSOCIATION DES AMIS DE MEHER BABA

www.meherbaba.fr

Contact : wemaster@meherbaba.fr

Je ne suis pas venu pour enseigner, mais pour éveiller, Meher Baba.

La Méditation

par Meher Baba

LA MEDITATION EST LE CHEMIN QUE L'ON SE FRAYE A TRAVERS LES LIMITES DU MENTAL

On peut décrire la méditation comme étant un chemin que l'individu se fraye lorsqu'il essaye de dépasser les limites du mental. Prenons le cas d'un homme qui chercherait à sortir des enchevêtrements d'une épaisse forêt : les efforts qu'il fera pour se tailler un chemin à travers les obstacles qui l'entourent, laisseront derrière lui les marques de son passage, et l'étude de ces marques permettra à l'observateur éventuel de décrire les voies qu'il aura parcourues pour sortir de la forêt. Les mouvements d'un tel homme sont essentiellement différents de ceux d'une locomotive qui suit des rails déjà disposés sur la route à prendre.

L'homme, lui, ne suit pas un chemin préalablement tracé ; la trace de son chemin n'apparaît qu'après son passage. Similairement, la personne qui se lance dans une méditation profonde se débat réellement avec les problèmes spirituels qu'il rencontre. Elle ne se contente pas de suivre une voie rigide existant déjà dans la substance de son mental.

UNE MEDITATION INTELLIGENTE EST SOUTENUE PAR L'INTERET

La méditation est souvent prise pour un processus mécanique consistant à *forcer* l'attention du mental sur une idée ou un sujet particulier. La plupart des gens éprouvent une aversion naturelle envers la méditation parce qu'il leur est très difficile d'essayer d'imposer au mental une direction donnée, ou de le fixer sur une chose déterminée. Toute tentative purement mécanique de diriger le mental est non seulement rebutante, mais conduit inévitablement à l'échec. L'aspirant doit retenir comme premier principe que l'unique façon de contrôler et de diriger le mental au cours d'une méditation est de suivre les lois inhérentes à la constitution même du mental, et non pas de faire usage de force, plus ou moins mécaniquement.

Bon nombre de personnes qui ne méditent pas à proprement parler, se trouvent souvent profondément et intensément engagées dans un processus de pensée claire et systématique sur un problème d'ordre pratique ou un sujet théorique. Ce processus ressemble beaucoup, par certains côtés, à la méditation, en ce sens que leur mental est absorbé dans une pensée intense portant sur un objectif spécifique et excluant toute autre chose n'y afférent pas. Lors d'un tel processus, la méditation est alors souvent facile et spontanée, parce que le mental demeure sur un objet qui l'intéresse et qu'il comprend de mieux en mieux.

Mais la tragédie spirituelle, en ce qui concerne les courants de pensée ordinaire, provient de ce qu'ils ne portent pas sur des choses réellement importantes. L'objet d'une méditation doit être, au contraire, toujours spirituellement important et sélectionné avec soin. Il faut que ce soit une personne ou un objet divin, ou bien encore un thème ou une vérité d'ordre spirituel, mais il lui faut aussi commencer par essayer de les comprendre et de les apprécier. Une méditation intelligente comme celle-ci est un processus naturel pour le mental ; et en évitant la monotonie rigide et régulière d'une méditation mécanique, elle ne devient pas seulement spontanée et inspirante mais également facile et couronnée de succès.

L'ASSOCIATION DES AMIS DE MEHER BABA

www.meherbaba.fr

Contact : wemaster@meherbaba.fr

Je ne suis pas venu pour enseigner, mais pour éveiller, Meher Baba.

LA MEDITATION ET LA CONCENTRATION

La méditation est différente de la concentration. La méditation est la première étape d'un processus qui conduit progressivement à la Concentration. Par la concentration, le mental cherche à s'unir à l'objet en se fixant sur cet objet, tandis que par la méditation, il dirige profondément sa pensée sur un objet particulier à l'exclusion de toute autre chose. Dans la concentration il n'y a pratiquement aucun mouvement du mental, mais dans la méditation le mental va d'une idée pertinente à une autre. Dans la concentration, le mental s'arrête simplement sur une forme, ou bien une formule concise et condensée, sans amplifier par une succession d'idées. Dans la méditation, le mental essaye de comprendre et d'assimiler l'objet en portant ses pensées sur les divers attributs de la forme ou les différentes implications de la formule.

Dans la concentration comme dans la méditation, il existe une paisible fusion d'amour et d'intense désir pour l'objet ou le principe divin sur lequel le mental s'arrête, et ces deux activités sont très différentes des processus purement mécaniques qui sont d'une régularité rigide et d'une monotonie sans fin. Les personnes qui n'ont pas la faculté de se concentrer intensément, doivent commencer par la méditation mais celles qui ont la faculté, n'ont nul besoin de pratiquer la méditation. Il leur est suffisant de se concentrer sur l'incarnation humaine de Dieu (Dieu-homme), ou bien sur un homme parvenu à la réalisation de Dieu (Homme-Dieu), ou encore sur une simple formule comme celle-ci : « Je ne suis ni le corps grossier, ni le corps subtil, ni le corps mental : Je suis l'atma (l'âme). »

IMPORTANCE DE LA REGULARITE DU LIEU, DE LA POSTURE, ET DE L'HEURE

Il est souhaitable que l'aspirant adopte la même posture à chaque méditation. Les associations que cette posture a précédemment faites avec la méditation, lui confèrent le pouvoir spécial d'appeler et de faciliter d'autres méditations similaires. Lorsque le corps se met dans la posture choisie, il est soumis à une sorte de suggestion subconsciente qui l'enjoint de ne plus importuner la conscience, et de se mettre au service de la méditation. Le choix d'un lieu identique et d'une heure fixe à aussi un effet salutaire.

L'aspirant doit donc considérer avec sérieux l'adoption d'un lieu, d'une posture et d'une heure fixes. Le choix du lieu tient aussi compte des associations et possibilités spirituelles de l'emplacement. Une importance spéciale est attachée au fait de méditer en les lieux saints où les Maîtres ont eux-mêmes vécu ou médité.

Le lieu, la posture et l'heure de la méditation ont tous trois leur importance relative, qui varie suivant les caractéristiques et l'histoire personnelle de chaque individu.

Le Maître donne donc des instructions différentes à chaque disciple selon son cas particulier. Cependant, lorsque la méditation est devenue habituelle par une pratique constante, l'aspirant n'est plus tenu de rester fidèle à un lieu, une posture et une heure fixes : il peut méditer à n'importe quel moment et dans n'importe quelles conditions. Même en marchant, il peut être intérieurement absorbé en méditation.

LA MEDITATION DEVRAIT ETRE JOYEUSE

Il ne faut pas se tourner vers la méditation avec le coeur lourd, comme si l'on prenait de l'huile de ricin. La méditation demande le sérieux mais non pas la gravité ni la mélancolie. Loin d'entraver les progrès de la méditation, l'humeur et la gaieté y contribuent réellement. Il ne faut pas faire de la

L'ASSOCIATION DES AMIS DE MEHER BABA

www.meherbaba.fr

Contact : wemaster@meherbaba.fr

Je ne suis pas venu pour enseigner, mais pour éveiller, Meher Baba.

méditation une chose désagréable et fastidieuse. L'aspirant doit se laisser aller librement à la joie naturelle qui accompagne une méditation réussie, sans pour autant s'y attacher. La méditation devrait être une sorte de pique-nique sur les plans supérieurs. Comme une excursion dans une région inconnue belle et naturelle, la méditation éveille un sentiment d'enthousiasme, d'aventure, de paix et de joie de vivre. Toute pensée dépressive, toute peur et tout souci doivent disparaître complètement pour que la méditation soit vraiment réussie.

COMMENT S'Y PRENDRE AVEC LES PENSEES PERTURBATRICES

La dernière condition, mais non la moindre, pour assurer le succès d'une méditation, est l'adoption de la technique adéquate envers les pensées et les influences perturbatrices du mental. Il est inutile de gaspiller son énergie à essayer de combattre et réprimer directement les pensées qui dérangent. Toute tentative de ce genre ne fait qu'attirer davantage l'attention sur elle, et comme elles se nourrissent de cette attention même qu'on leur porte pour les réprimer, elles s'affirment et se renforcent encore davantage dans la conscience. Il vaut mieux les ignorer et se tourner à nouveau vers l'objet de la méditation dès que possible, sans attacher d'importance exagérée à ces éléments perturbateurs. Si l'on reconnaît l'inconséquence et le peu de valeur des pensées perturbatrices et, par comparaison, l'importance et la valeur de l'objet de la méditation, les pensées qui dérangent meurent alors d'elles-mêmes par simple abandon, et ceci permet au mental de se fixer de façon permanente sur l'objet de sa méditation.

LA MEDITATION DISCRIMINANTE, LA MEDITATION DU CŒUR, ET LA MEDITATION PAR L'ACTION

Dans le premier type de méditation, c'est l'intellect qui joue le rôle prépondérant ; on peut l'appeler la méditation discriminante. Dans le second type, c'est le cœur qui joue le rôle prépondérant ; on peut l'appeler la méditation du cœur. Dans le troisième type, c'est la nature active de l'homme qui joue le rôle prépondérant ; on peut l'appeler la méditation par l'action. La méditation discriminante est présentée par l'affirmation intellectuelle d'une forme telle que « Je ne suis pas mon corps, mais l'Infini ». La méditation du cœur est représentée par un flux d'amour constant et ininterrompu allant de l'aspirant à l'Aimé divin. La méditation par l'action est représentée par la consécration sans réserve de sa vie au service désintéressé d'un Maître Parfait ou de l'humanité. De ces trois types, la méditation du cœur est la plus élevée et la plus importante, mais les deux autres ont leur propre valeur que l'on ne peut négliger sans causer un grand préjudice au progrès spirituel de l'aspirant.

LA VRAIE VALEUR DE LA MEDITATION NE SE REVELE QUE PAR LA PRATIQUE

Bien que l'aspirant entreprenne le type de méditation qui lui est nécessaire avec une aversion initiale, son intérêt s'éveille lorsqu'il en perçoit la valeur et le but vrais. Il ne peut saisir ces derniers qu'après avoir essayé. Il est impossible de découvrir la valeur et les possibilités d'un type de méditation, quel qu'il soit, en se bornant à son étude théorique. Des conjonctures purement théoriques peuvent avoir certains résultats superficiels, mais elles ne parviennent jamais à pénétrer la véritable utilité d'une méditation.

Comme beaucoup d'autres choses spirituellement importantes, la méditation ne livre son entière signification que si l'on s'y adonne vraiment, et non pas quand on essaye de la comprendre en la considérant de l'extérieur.