

LE CHOIX DU SUPPORT DE MÉDITATION – BOUGIE, MANTRA, CHAKRAS, MANDALA, ETC.

Il est des questions qu'on élude, parce qu'on estime qu'après tout, la réponse est sans doute tellement évidente qu'elle ne vaut pas la peine d'être posée... Conséquence : à cette question, nous n'aurons jamais de réponse. Pourtant, tous les bons professeurs que vous avez pu avoir vous l'ont dit : il n'existe pas de sottise question. Alors dans cet article, nous tenterons de répondre à la question suivante : quelle différence y a-t-il entre méditer sur un mantra, sur les chakras, une icône religieuse, une bougie etc.? En clair, est-ce que les **supports de méditation** influent sur celle-ci ?

L'influence du support de méditation

Quelle différence y a-t-il entre le fait de méditer en utilisant un mantra et méditer en utilisant les chakras (centres d'énergie dans le corps), une image religieuse ou d'autres supports ? C'est une question de simplicité et d'efficacité. Le but est d'amener l'attention au-delà du processus de pensée et ainsi de la conduire au-delà de l'expérience sensorielle extériorisée. Le psychisme est le processus neurologique qui, en nous, relie la conscience et le monde extérieur. C'est une relation très intime. Notre attention est engagée dans la dynamique du psychisme et se trouve toujours à deux doigts d'expérimenter la félicité de la pure conscience. Lorsque nous permettons à l'esprit de se reposer, nous nous trouvons dans la pure conscience. Alors nous commençons avec le psychisme, la connexion la plus intime que nous ayons avec la conscience félicité. Nous commençons intérieurement de façon à pouvoir facilement et rapidement aller profondément en nous-même. Si nous devons commencer par une localisation physique dans le corps ou un objet extérieur, nous pourrions aussi aller profondément en nous. Ce n'est pas la question. Mais c'est un voyage plus long et plus compliqué. Plus nous commençons de façon extériorisée, plus nous aurons de bagage physique, intellectuel ou émotionnel à abandonner en cours de route. C'est pour cette même raison que nous ne prononçons pas le mantra à haute voix ou que nous ne prêtons pas attention aux significations de ce qui se passe pendant que nous méditons. C'est un processus interne dès le départ. En commençant la méditation avec une pensée et en utilisant cette procédure spécifique, nous évitons les obstacles extérieurs dans le système nerveux qui peuvent lier notre attention. Ils sont finalement dissous de façon naturelle en partant de l'intérieur et en retournant vers l'extérieur, plutôt qu'en essayant de les dissoudre de l'extérieur en essayant d'aller vers l'intérieur, ce qui n'est pas facile.

[...]

Avec le temps, la différence entre la conscience et les expériences extérieures s'évapore et les obstructions diminuent. Il n'y avait en réalité aucune distance ! Alors il devient naturel de faire l'expérience de nombreux aspects de la conscience béatifique en contemplant les chakras, des images religieuses, ceux que l'on aime, de beaux paysages, les écritures ou même en lisant un livre de physique théorique. Quand la conscience béatifique est installée, tout est vu à travers elle. Mais ce n'est pas la méthode utilisée pour méditer. C'est simplement jouir des fruits de la méditation, vivre la vie en appréciant toujours davantage ses nombreux cadeaux. Cette appréciation qui va s'accroissant nous donne l'envie de continuer encore plus loin dans notre pratique.

Comme nous venons de le voir, il n'existe pas de support véritablement privilégié pour la méditation mais le fait d'en choisir un qui soit le plus dépourvu de sens, d'aspect et de caractéristiques physiques et émotionnelles facilite le processus. Or, le mantra, parmi tous les **supports de méditation**, présente bien ces caractéristiques. Et si vous ne savez pas quel mot choisir, vous pouvez toujours en pointer un au hasard dans un dictionnaire de turc, cherokee ou tutsi tant que le mot n'évoque rien pour vous... Alors à bientôt pour de nouvelles questions !