

MÉDITER POUR DÉVELOPPER LA CONCENTRATION

La capacité de concentration varie grandement d'un individu à l'autre, mais ne pas savoir se concentrer ou avoir des difficultés à le faire n'est pas une fatalité. Vous pouvez en effet l'exercer et la développer comme tout autre capacité. Il faut pour cela apprendre à focaliser son attention et à la diriger aussi longtemps que possible sur un point d'attention. Un exercice très utile et efficace pour cela consiste à **méditer pour développer la concentration** dans tous les aspects de votre vie.

Méditer pour développer la concentration

L'esprit est souvent comparé, dans les philosophies orientales, à une jeune animal qui ne sait pas rester en place, qui ne supporte pas le calme ou le chemin droit. Pourtant, il peut être dressé pour supporter mieux ces états. La méditation est là pour vous aider à le faire.

En choisissant une méditation basée sur la focalisation, comme la méditation en pleine conscience, vous entraînerez votre esprit à rester concentrer.

Il ne s'agit bien sûr pas de le priver de cette énergie qui vous permet tant de découvertes et de plaisirs, mais de la canaliser pour l'utiliser efficacement plutôt que de la laisser se consumer dans des éparpillements et des sauts d'une idée à l'autre.

Pensez à votre esprit comme à un cours d'eau que vous laisseriez courir à son gré alors que vous avez besoin de sa puissance. En le dirigeant, vous profitez pleinement de la puissance de l'eau. La malléabilité de l'esprit vous permet en plus de retrouver un cours d'eau libre quand vous le désirez.

Comment faire, alors, pour méditer dans ce but ?

Le principe est on ne peut plus simple. Vous devrez apprendre à diriger votre esprit, à le concentrer, vers une idée unique. Il s'agit de l'examiner sous tous ses aspects, de comprendre ses rapports à l'extérieur, à vous-même, à ce qui l'entoure, etc, sans jamais vous laisser dériver de l'idée première.

Vous découvrirez rapidement que contraindre l'esprit n'est pas toujours la meilleure solution, et qu'une résistance passive est parfois bien meilleure.

Ainsi, quand des idées sans rapport ou trop éloignées viendront à la surface de votre conscience, vous aurez plutôt intérêt à les laisser passer plutôt que de chercher à les effacer.

Discipliner ainsi votre esprit vous demandera de faire face à des ruades, parce que vous ne serez pas toujours enclin à vous concentrer, puis vous connaîtrez des périodes de profondes méditation, avec une conscience de plus en plus profonde, de plus en plus longue de ce que vous avez choisi d'observer.

Ne laissez aucun répit à votre esprit durant tout le temps que dure la séance de méditation. Revenez implacablement à votre objet premier dès que vous réalisez que vous vous en êtes éloigné. Il vous faudra pour cela vous observer en train de penser, ce qui demande un entraînement certain. Ainsi éduqué, votre esprit sera capable d'être plus concentré dans tous les domaines où vous en avez besoin.

On rechigne souvent à voir l'esprit comme un muscle, pourtant, avec toutes les limites propres à une telle comparaison, de nombreuses similitudes existent.

Vous devrez entraîner votre capacité de concentration par des exercices toujours plus difficiles à mesure que vous progressez, mais en sachant vous laisser du temps pour avancer. En cherchant à aller trop vite, vous n'obtiendrez qu'une lassitude et un refus de tout votre être à pratiquer, comme un muscle serait blessé sous un effort trop important.

Il vous faudra du repos entre deux séances, c'est là le prix de la progression. Même si l'on pense que seul un travail acharné et sans relâche peut produire des résultats, il ne faut pas céder à la tentation d'en faire toujours plus.

Méditer pour développer la concentration est aussi une école de patience, sachez être exigeant avec vous-même tout en laissant du temps à votre esprit. Il est encore comme un enfant que vous voulez faire grandir. Il a besoin de temps pour assimiler, pour changer.