

Conscience et Méditation

Le Chemin de Joie

La conscience est la seule vérité. Son être est la félicité. Finalement il n'y a rien d'autre que cette félicité....

La joie se crée, quand l'esprit est versé à l'intérieur, et la souffrance, quand l'on le verse vers au dehors.

En fait il n'y a rien d'autre que la joie;

la conséquence de son absence est la souffrance.

Notre être c'est la joie - la félicité (ananda)

Ramada Maharshi

Aujourd'hui, presque personne n'est vraiment content - sans parler d'avoir trouvé l'état de joie.

Je ne suis pas content parce que je n'ai pas de succès dans mon travail/ dans ma vie privée, ma vie d'amour. - J'ai un bon travail/ une amie que j'aime, mais je ne suis pas content.

Je ne suis pas content, parce que j'ai des problèmes/ je suis malade. Je suis de bonne santé et tout va bien, mais je ne suis pas content,

N'importe ce qui est, on n'est pas content. Que faire?

C'est vraiment le «problème». Cette idée de pouvoir **faire** quelque chose. De devoir **faire**. Tout le temps je suis en train de **faire**. Je cours de droite à gauche et fais plein de choses pour être une bonne épouse/bon ami, bonne personne, ..pour ce qu'il faut que les autres pensent bien de moi, pour...

Mais moi je suis loin de moi-même. Au dehors. Chez les autres. Jamais vraiment à l'aise. Mille pensées courent dans ma tête.

Une idée prend la place d'une autre. Je ne sais plus que faire, que changer. Mon esprit est comme fou.

Et moi-même? Je suis où? Je suis qui?

Ces questions sont essentielles. Elles sont le début de la fin de la misère.

Rien ne peut être fait pour arriver à soi-même. Il est déjà là. Le non-faire c'est le chemin vers soi. Rien qu'être, pas devenir.

Cela c'est la méditation. Méditation c'est ne rien faire.

Practiquer la méditation cause le retour à notre vrai être.

La méditation c'est notre vrai être.

Ramana Maharshi

Avec la méditation et la silence, je me donne la chance de retrouver ma connexion avec l'existence, le divin en moi. Avec la méditation je crée la distance entre "moi" et mes pensées. Cette distance m'aide à me confronter avec "moi"/mes idées sur moi. Le moment où je me confronte avec une part (aimé ou pas aimé) de moi honnêtement et je l'accepte, elle se dissout et je me rends compte: Cela ce n'est pas "moi".

Et je commence à comprendre que Sri Nisargadatta Maharaj dit:

Tout ce que tu penses que tu es tu ne l'es pas, mais pour comprendre qui tu es, il faut d'abord comprendre qui tu n'es pas.

C'est un processus de conscience

qui a son rythme et sa propre vitesse. Mais relativement vite une grande relaxation s'installe en moi, quand je comprends ceci:

Tout ce que les autres disent sur moi,

tout ce que je pense de moi, comment je "dois" me comporter, tout cela, ça je ne le suis pas. Plus de jugement, plus de critique.

Et le moment où je **comprends vraiment** cela, pas seulement avec ma tête, mais totalement, avec chaque cellule

Je serai la joie. Je serai la félicité. Osho