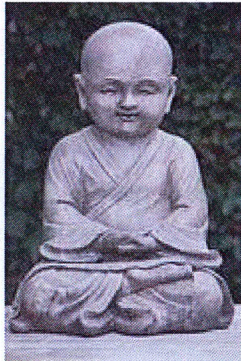


VIVEKĀRĀMA

antenne lyonnaise



Qu'est ce que méditer ?

La méditation n'est pas une réflexion intellectuelle sur un sujet, c'est un outil de culture mentale permettant la naissance du calme de l'esprit puis de la compréhension directe et profonde de la réalité au-delà des apparences.

Ce n'est ni une rêverie ni une manière de garder l'esprit vide. C'est au contraire un combat actif, elle n'est pas séparée de la vie et ne constitue pas une retraite en un monde irréel. Elle est ce qui permet d'aller au coeur des choses même à chaque instant de l'existence.

D'un point de vue bouddhique, la méditation n'a pas pour but de créer la relaxation ou toute autre condition agréable. Elle est destinée à être provocatrice. On s'assied et on laisse les choses surgir.

La méditation n'est pas une sorte de gymnastique mentale qui tend vers un état de relaxation. C'est une attitude tout à fait différente car il n'existe aucun but, ni objet particulier, pas d'exigence immédiate d'atteindre ou d'obtenir quoi que ce soit. C'est plutôt une question de demeurer ouvert, réceptif.

La méditation ne porte ses fruits que si les raisons, pour en entreprendre la pratique, sont correctes.

En effet, elle n'a pas pour but l'union à un quelconque être suprême, ni la manifestation d'expériences mystiques, ni l'auto-hypnose. Elle apporte beaucoup de sérénité.

La méditation doit également aller de pair avec d'autres pratiques telles que la générosité, la douceur, la non-violence, la patience, le contentement et l'humilité.