la méditation libre... de celui qui médite d'elle-même

Le corps, lorsqu'il est écouté, se détend à la manière d'un enfant entouré par les bras de sa maman.
Les pensées, lorsqu'elles sont écoutées, se détendent à la manière de la corde d'un arc qui se relâche, et viennent mourir dans le silence qui les contient.
Les sensations, lorsqu'elles sont écoutées, se résorbent, à la manière d'un sucre qui se dissout dans une mer sans fin.
La conscience est ce qui contient le corps, les sensations, les pensées et les émotions.
La conscience de la conscience est méditation, sans qu'il y ait un quelqu'un qui soit conscient. On peut parler d'une auto-reconnaissance de la conscience, conscience consciente d'elle-même par nature et par identité.
L'habitude de chercher la joie dans l'objet au loin est remplacé par l'habitude de savoir que la joie ne se trouve qu'en celui qui la cherche.
Le mouvement de projection, excentrique, est remplacé par un mouvement d'introjection, concentrique.
Le regard se tourne vers le dedans et contemple ce qui le précède : conscience pure, sans témoin et sans moi.
Méditer est un acte de remémoration : remémoration de ce que je ne suis pas, remémoration de ce que je suis. Dans ce souvenir qui émerge dans une conscience endormie, réside la méditation, non pas en tant qu'acte, mais en tant qu'être.
L'unité dans la conscience est cela vers quoi tendent les expériences diverses traversées par un moi avide de se trouver.
Le moi ne peut se trouver dans l'ailleurs. Il se trouve dans l'ici, présence sans moi, qui est le moi.
Par distraction, nous désignons le moi comme étant le corps ou le cœur, mais le moi ne se trouve ni dans le corps, ni dans le cœur. Il ne peut se trouver nulle part, car il est cela qui cherche. Le chercheur est le cherché.
Le mental arrivant au bout de sa course vient mourir dans la conscience qui le contient, à la manière d'une vague qui revient à la mer dont elle est issue.
Méditons sur la méditation libre du méditant, libre du besoin de méditer, libre d'elle-même.
La méditation est alors un vécu, complétude absolue.

Dr Jean-Marc Mantel

© Philippe Azzaretti - Fotolia.com