

# *Vers la Méditation*

*Se Connaitre*



*Bruno Cavalli*  
*Centre de Méditation "Il Risveglio"*

*www.centroilrisveglio.it - info@centroilrisveglio.it*

*Cell: +39 324 6926062*

# Se connaitre

Nous avons vu que les limites et la déviance de notre façon de penser rendent notre vie difficile, souvent inadéquate, et même lorsque nous utilisons l'intelligence dans des domaines qui lui sont propres, l'utilisation que nous en faisons, la rend déforme si ce n'est dangereuse.

Ne pensez pas et ne croyez pas que la pensée soit théorique et que l'action soit pratique. Penser et faire sont actuellement notre façon d'être et les deux ont un impact sur nos vies. Apprenons à constater qu'une manière superficielle et approximative génère fatigue, insatisfaction, et que chaque pensée, chaque geste, ont une signification différente selon la profondeur avec laquelle ils naissent.

La profondeur est le résultat d'une vision attentive et honnête de nous-mêmes et des choses qui nous entourent. Ce rester avec nous-mêmes devient plus fin en restant avec nous-mêmes. Sans ingérence, sans vouloir une réponse prédéterminée, sans crainte de réponses désagréables, ce qui est sain ne peut jamais nuire.

Il est important que cette écoute ne soit pas polluée par quelque considération personnelle, elle doit avoir un aspect scientifique, un aspect qui regarde les choses telles qu'elles sont et non telles que nous les pensons.

## Les limites et les limitations

Nous nous rendons compte, donc, que l'esprit est limité. Il ne peut pas répondre à tout, mais ce n'est pas en soi un problème, car il répond bien lorsqu'il est utilisé correctement dans ses domaines, alors qu'il est insuffisant et incapable dans les domaines qui ne sont pas les siens, générant ainsi un sens de limitation.

La limitation est donc une utilisation incorrecte de la pensée, tandis que les limites sont les domaines dans lesquels son fonctionnement est précis et ne provoque aucune gêne. Apprenant à accepter les limites comme il se doit, (nous ne pouvons pas prétendre qu'une fourchette prenne le bouillon, alors que la cuillère le fait très bien), nous nous rendons compte que nous prétendons des choses absurdes, et plus ou moins lentement ces prétentions cesseront.

Tout sera vu avec la juste mesure et il n'y aura pas de demandes hors lieu. Alors commence une confiance et une gestion plus équilibrée de notre monde. Une écoute plus détendue prend le dessus et nous ne sommes plus anxieux de résoudre les problèmes, mais nous faisons en sorte de les observer avec soin et bienveillance pour vraiment comprendre leur nature et non pas s'en débarrasser dès que possible.

# La naturalite du processus

Apprenons avec gentillesse, sans forcer, à vivre avec notre histoire et dans cette cohabitation les épreuves et les difficultés se réduisent, la familiarité et la tranquillité de nos expériences ramènent à la juste dimension les faits qui ne deviennent plus des problèmes.

Ils l'étaient pour une lecture déformée et altérée, car un fait est un fait, il devient un problème si nous ne l'acceptons pas, mais c'est stupide, aucun refus ne peut effacer un fait. Donc, acceptons les faits extérieurs et intérieurs pour ce qu'il sont, sans altération et sans les subir, témoins impartiaux dont le seul but est de saisir exactement ce qui se passe parce que c'est seulement alors qu'arrivera la réponse exacte.

Vous voyez bien la diversité d'approche de la pensée technologique, pratique, fonctionnelle, l'esprit est actif et en mouvement et il est correct que ce soit ainsi, dans la rencontre de la dimension humaine il faut un regard ferme et calme afin de voir clairement ce qui se passe. Ceci se passe dans la confiance et l'acceptation des faits sans choix ou rejet de leur apparence. Cette impartialité génère ses propres outils et leur temps, alors ne vous inquiétez pas de savoir comment faire et quand, c'est la profondeur et l'honnêteté à générer les instruments appropriés de façon correcte.

Cela se produit naturellement, aucune méthode, technique ou autre artifice peuvent conduire à la rencontre spontanée avec soi-même.

Ce qui est naturel se nourrit uniquement de ce qui est naturel, sinon il y a un mauvais fonctionnement. Souvenez-vous un esprit calme est un esprit plus profond et plus adapté à trouver les équilibres et les réponses plus adaptées aux besoins de l'homme.

## Le Silence

Dans cette honnêteté et tranquillité commencera à apparaître le silence. Le silence est le sens profond de l'esprit, c'est le contenu impersonnel, c'est sa vraie nature, et elle n'est liée à rien et à personne.

Ces instants de silence sont les premiers rappels clairs d'une intelligence profonde qui imprègne tout ce qui n'est pas imputable à quelqu'un. Cette présence silencieuse est partout et ce silence quand il se présente aux hommes devient méditation.

Maintenant la condition humaine revient à sa vraie nature, l'impersonnel commence à gouverner la dimension humaine d'une manière appropriée, et seulement alors se retrouve, retrouve sa vraie nature et la beauté de la vie. Donc la fin d'un faux sens personnel est la porte du silence et le retour à notre vraie nature.

Le reste est seulement illusion et douleur.

# Le Destin

L'illusion et la douleur sont les conséquences d'une vie qui se croit indépendante de tout autre élément, qui croit être l'auteur de chacune de ses étapes, sans se rendre compte que tout événement à besoin de l'aide de nombreuses autres conditions que l'expérience ne peut maîtriser. Ce sont toutes ces conditions à le rendre possible ou non.

Tous les matériaux générés par ces illusions, les mauvaises interprétations, les préjugés éronnés, nous mènent ensuite à agir en conséquence générant de nouvelles erreurs, de nouvelles croyances, de nouvelles tentatives.

Cette roue ne s'arrête jamais et nous sommes obligés à cause de ces contraintes à vivre selon leur pression et non pas parce que nous choisissons. Nous «vivons» en fonction de la nature de nos conditionnements et en cela nous n'avons pas le choix.

Une personne violente affrontera le monde d'une manière agressive, une personne craintive fuira sans cesse. Nous pensons que nous choisissons, en fait, nous sommes obligés de nous comporter de la manière qui nous est imposée par nos matériaux non-gérés.

A ce stade, seule une gestion claire et honnête nous permet d'arrêter cette roue et de permettre que les mémoires, les idées fixes, les illusions soient vus pour ce qu'elles sont et perdent alors leur autorité.

## Le present est notre possibilite

Mais quand est-il possible gérer nos expériences? Seulement quand elles se produisent, avant elles n'existent pas, après elles ont déjà eu lieu et il nous reste leurs effets. Donc, vous devez être présent au moment, mais pour que cela arrive il ne faut pas être remplis de pensées, d'idées, de préoccupations ou autre. L'esprit doit être libre de tous ces tracassés car étant occupé il ne peut pas saisir ce qui se passe.

C'est la raison pour laquelle nous devons apprendre à être calme, à ne pas réagir, à ne pas refuser, à ne pas subir et à ne pas s'imposer. Parce que ainsi nous saisissons le présent et ce n'est que dans le présent que nous pouvons changer. Dans le passé et dans le futur, qui n'existent pas, c'est impossible.

## L'integralite du geste

Si le présent est lu pour ce qu'il est, sans interférence, l'appel arrive de manière adéquate parce que ce qui se présente est clair dans sa nature, et cela génère un geste adéquat, complet. Il n'y a plus de résidus ou conséquences.

Quand la réponse est complète chaque chose trouve son accomplissement, sans résidus ce

geste fini complètement, tout s'arrête, meurt. Vous vous sentez bien avec vous-même, sereins, silencieux. Maintenant vous irez de silence en silence, d' instant en instant et chaque fin donne la possibilité d'un nouveau départ, car il n'y a pas de mémoires.

On se sent frais, attentif et détendu, on se sent enfin des humains.

## Apprentissage

Une personne intéressée et correcte apprendra de tout évènement et aura la sensibilité de reconnaître ce dont elle a besoin. Il n'y a pas de règles, selon la nature de chacun l'apprentissage aura lieu à travers les voies que la vie lui réserve.

Il est important de ne pas avoir de schémas fixés rapport à la nécessité d'un maître ou à ce que chacun doit faire seul. Ce ne sont que des préconceptions. J'insiste, seulement l'honnêteté et l'intérêt déterminent les possibilités réelles, pas les opinions personnelles. Les opinions n'ont aucune valeur, compte seulement ce qui est et ceci vous amène où il est bien que vous alliez. Une dernière considération, le rapport maître - disciple est une relation qui naît dans le silence.

Vous pourrez sentir le besoin d'un enseignant, et cela aura un sens jusqu'à ce que cette nécessité sera achevée. J'espère que vous ne tomberez pas dans les griffes de pseudo gourou ou trompés, sachez que seulement une écoute objective vous protège de cette erreur.

Il n'y a pas de manière directe ou indirecte, meilleure ou plus facile, vous êtes ce que vous êtes, et c'est seulement ce qui vous conduira.

*Bonne journée Bruno*