

Vers la Méditation

Premiers pas



Bruno Cavalli
Centre de Méditation "il Risveglio"

www.centroilrisveglio.it - info@centroilrisveglio.it
Cell: +39 324 6926062

Premiers pas

Méditer n'est pas une activité, un choix ou une volonté qui s'applique à la propre vie afin de l'améliorer, d'être heureux ou pour chercher des moyens ésotériques. La méditation commence là où tous les désirs de changer terminent, où tous les aspects intellectuels s'arrêtent, il n'existe aucun moyen pour arriver à ce silence à travers les propres efforts.

Elle arrive inattendue, lorsque tout notre monde s'est tranquillement auto-interrompu. C'est l'aspect sur lequel nous devons nous confronter: notre vie, le développement personnel de notre existence quotidienne. Ceci demande engagement et honnêteté.

Tout dans notre vie passe par l'esprit et le corps, donc si ces instruments fonctionnent correctement, vivre à sa dignité autrement elle entraîne avec elle la qualité des expériences. Il est donc nécessaire de vérifier la façon dont nous fonctionnons.

La pensée, notre instrument préféré, fonctionne non-stop, jour et nuit, et jamais, même quand nous avons besoin de nous détendre, ou d'une pause, elle s'arrête. Même si nous essayons de l'arrêter, nous n'y arrivons pas.

Cela donne lieu à quelques considérations: tout d'abord, nous ne sommes pas maîtres de notre pensée, elle a une vie indépendante de notre volonté. Alors, où est la liberté de pensée? C'est aussi un instrument avec une capacité limitée, pourquoi l'utilisons nous toujours le faisant devenir un absolu?

En outre que répondrons nous aux questions auxquelles l'esprit ne peut pas répondre? Nous pouvons en déduire que la pensée n'est pas "notre" parce que nous n'en avons pas la maîtrise, qu'elle a un rayon d'action limité, c'est-à-dire le contexte culturel, et qu'il existe une autre forme d'intelligence capable de répondre à ce qui demeure en suspens.

L'Observation

En fait, nous savons très peu de choses sur nous-mêmes et cette connaissance personnelle est également très pauvre.

Une connaissance qui nous laisse liés, ne nous aide pas. Par exemple, je sais que je suis jaloux, mais le savoir n'aide pas à gérer la jalousie, ou si je n'ai pas confiance en moi, le savoir ne change pas la situation, mon insécurité, etc ...

Au contraire, si je connais la mathématique, la physique ou autre, je sais répondre aux questions qui se posent.

Nous voyons alors que l'esprit est adapté au domaine scientifique et culturel, mais il ne l'est plus dans le domaine humain. Donc ce n'est pas avec les moyens communs que nous pouvons gérer les faits et les événements de l'être humain, mais il faut une autre intelligence.

Commençons donc à nous observer, prenons une pause dans la journée, ce qui n'est pas un

luxe, mais une nécessité pour mieux fonctionner et mettons nous à l'aise, tranquilles, dans un coin de notre maison.

Apprendre à rester avec nous-mêmes devrait être simple et au contraire nous nous rendons compte d'être nerveux, déprimés, mal à l'aise, nous ne réussissons pas à rester tranquilles. Maintenant, il faut comprendre que nous ne pouvons pas intervenir avec la volonté pour nous calmer, ou avec différents types d'analyse, qui alimentent seulement les pensées. Mais seulement l'acceptation de notre état nous permet de convivre avec. Ici nous avons le premier geste de la diversité de l'habituel.

Nous n'intervenons plus dans la tentative de modifier, améliorer, changer, cela déplacerait seulement le problème, mais avec douceur, gentillesse, sans juger commençant à nous familiariser avec nos expériences. C'est la confiance qui nous les rends acceptable tranquillement.

Laissez que tous les matériaux qui affleurent de la conscience soient observés avec détachement et sérénité, et ne favorisez pas ce qui vous plait.

La vie quotidienne

La vie de tous les jours n'est pas liée au hasard, à la malchance ou à la chance, elle est le reflet de ce que nous sommes, le portrait fidèle de notre façon d'être (bien sûr, je parle de la qualité des expériences), de sorte que toute tentative de la changer sera essentiellement inutile si vous vous ne changez pas. Vous êtes porteur de vous même et ne pouvez pas faire autrement.

Commencez donc par vous réfléchir dans vos relations, dans la façon dont vous gérez vos occupations, ou leur absence. Vous verrez ainsi que toutes vos relations et mouvements ont tendance à évaluer les avantages et les inconvénients, et vos actions ont en elles-mêmes des raisons peu nobles.

L'auto-observation honnête vous renverra à un état précurseur incomplet des difficultés et des problèmes. C' est inévitable étant donné le manque d'attention et de connaissance que nous avons de nous-mêmes.

La nature de l'esprit

Le point ici n'est pas de savoir s'il y a aussi le positif, de belles choses. Le point est d'être honnête et d'observer les choses comme elles sont. Et nous observons à travers la pensée et ses filtres, de sorte que nous ne voyons jamais les choses comme elles sont, mais nous les interprétons à travers nos limites, nos jugements, qui ont toujours ou presque à faire avec la convenance.

Et c'est une erreur, car modifiant la réalité des faits, nous modifions la capacité de répondre de façon appropriée. Nous devons donc regarder les choses et nous-mêmes pour ce que

nous sommes, que nous sommes au moment où nous les vivons.

Maintenant, le problème est que l'esprit est un outil et n'est pas en mesure de saisir le présent, parce qu'il enregistre, et étant essentiellement un dépôt de mémoires, il cherche toujours dans ses archives des traces qui lui permettent de reconnaître le fait. Et le présent alors lui échappe.

Donc, à part les souvenirs fonctionnels, mécaniques (noms, dates, connaissances scientifiques), il accumule une grande quantité de données, de souvenirs estropiés, de matériaux incomplets, des résidus qui remplissent sa capacité au point de réduire de plus en plus l'espace d'apprentissage et d'écoute.

Cette saturation de contenu, conditionne l'ensemble de nos comportements, les déforme et ne les utilise pas correctement, créant effectivement notre propre destin et notre propre structure. La personne est le résultat de ces matériaux déformés, il n'y a pas dans l'homme une entité personnelle, comme l'homme n'est pas le maître de sa pensée, ni patron du "propre corps".

Cette structure personnelle, fruit alors de la distorsion, crée le temps car elle ne sait pas vivre le présent et projette dans le temps ses espoirs, ses attentes ou ses peurs.

Detente

Dans cette confusion, tout est fatigant, difficile, nous devons trouver la façon de nous remettre. Le système nerveux est sous stress, la tête n'est jamais tranquille, le corps est stressé outre mesure et souvent mal nourri, vivre devient vraiment difficile.

S'arrêter est urgent, descendre de ce manège, redonner au corps et à l'esprit le repos approprié, une saine détente et une alimentation saine.

Ne pas avoir le temps, sachez que la vie que vous faites est ce que vous êtes, et non vice et versa. Donc, si vous êtes intéressés à vivre dans des conditions décentes, coupez les branches mortes et utilisez ce temps pour vous rétablir. Apprenez à rester calme et à accepter avec honnêteté vos expériences. Vous verrez que ce qui est vu avec honnêteté n'aura plus la force de vous conditionner.

Bonne journée Bruno