

Pratique de la méditation superconsciente

Questions et réponses au sujet de la pratique de la méditation superconsciente

[par Roy Eugene Davis, *Absolute knowledge that liberates consciousness*, 2007, pp. 64-65]

Je suis un méditant novice. Que devrais-je d'abord apprendre à faire?

Pendant quatre à six semaines, asseyez-vous 20 minutes une ou deux fois par jour pour vous détendre et expérimenter un clair état de conscience. Quand ceci devient facile à faire, si vous voulez vous asseoir plus longtemps, faites-le. Demeurez alerte et attentif. Vingt minutes de méditation alerte sont plus bénéfiques que des sessions plus longues, mais passives.

Est-ce que la méditation est une forme d'hypnose?

Non. La méditation superconsciente élève la conscience au-delà des états conscients et subconscients ordinaires. Il n'est pas bénéfique spirituellement d'utiliser l'hypnose pour modifier ou reprogrammer les niveaux subconscients du mental.

Est-ce que certaines techniques de méditation sont plus efficaces que d'autres?

Toute méthode qui vous permet de calmer le mental et de vous concentrer presque sans effort est bonne à utiliser. Lorsqu'une technique n'est plus nécessaire, on peut s'en défaire. Beaucoup de méditants capables de faire immédiatement l'expérience d'un clair état de conscience peuvent utiliser une technique plus tard durant leur session de méditation s'ils ont besoin de recentrer leur attention.

Quand je médite, et que mon mental est très calme, je vois parfois un tunnel de lumière dorée (ou bleu foncé). Que dois-je faire de cela?

Vous pouvez l'expérimenter. Si votre attention est attirée vers elle, accordez-vous la sensation d'être tiré à l'intérieur d'elle. L'expérience est subjective. Observez avec détachement ce qui se passe et ce qui est perçu. Ce peut être une occasion de voir votre conscience s'élargir et de faire l'expérience d'une vision de soi très différente de votre sens ordinaire du soi. Après avoir eu une perception méditative inhabituelle, lorsque la session prend fin, soyez pleinement conscient du moment. Évitez d'être "dans la lune" ou de vous complaire dans des fantaisies.

Je pense faire l'expérience d'un état d'unité quand je médite. Quand je sors de méditation, je ne me souviens pas clairement comment c'était lorsque j'étais absorbé dans cet état. Il ne semble pas me procurer de réalisations ou me rendre toujours plus alerte ou mieux connaître le Soi.

Vous vivez probablement un état d'unité subconsciente. Une authentique unité consciente (samadhi) laisse une impression ou mémoire dans le mental qui reste accessible. Bien qu'elle ne procure pas toujours des réalisations de réalités supérieures, elle a d'habitude un effet de clarification de la conscience qui est apparent après avoir eu l'expérience.

Il ne m'est pas facile de méditer. Est-ce vraiment nécessaire de le faire pour être superconscient?

La méditation est recommandée parce qu'elle est un moyen de retirer la conscience des influences mentales et émotionnelles qui interfèrent avec la concentration. Vous pouvez être superconscient au milieu des activités en étant attentivement alerte et en utilisant votre capacité, acquise par la méditation, à retirer votre attention d'influences mentales et émotionnelles accablantes. Vous découvrirez que vous pouvez choisir d'avoir uniquement des pensées constructives et d'être libre de sentiments débilissants comme l'affliction, la colère, le ressentiment et la frustration.

Que puis-je faire pour rester alerte quand je médite? Quand je me détends, j'ai tendance à m'endormir ou à glisser dans un état proche du sommeil.

Ayez assez de sommeil restaurateur. Si vous avez encore tendance à tomber dans un état subconscient en méditant, gardez votre contenance, ouvrez vos yeux, et regardez droit devant vous sans rien fixer de précis. Étant resté assis de la sorte un moment, fermez vos yeux et demeurez alerte.

* * *

Tout usage de ce texte à des fins commerciales est interdit