



Identification/Identité

Extraits

On dit parfois que le méditant s'identifie à l'objet de sa méditation.

Or l'identification est justement ce à quoi l'on doit échapper.

Faites bien la distinction entre identification et identité :

- L'identification, c'est de vous prendre pour ce que vous n'êtes pas !
 - Découvrir son identité, c'est découvrir ce que vous êtes, foncièrement, intrinsèquement, essentiellement, ce qui ne peut être enlevé ou détruit, mais juste recouvert, comme le silence est recouvert par les bruits.
- ⇒ l'idée est la recherche de sa propre essence, votre nature originelle, le Soi.

Lisez l'histoire du jeune garçon peu instruit qui veut méditer dans un ashram :

« Le maître lui propose des thèmes de méditation qui ne donne aucun résultat. Il est distrait et n'arrive pas à fixer son attention. Le maître change de méthode et lui demande :

- A quoi est-ce que tu penses le plus ? demande le maître
- A ma vache ! dis le garçon
- Bien, lui dit le maître, puisque tu as une propension naturelle à penser plus à ta vache qu'à Krishna, concentre toi sur ta vache ! »

Au bout de 8j, le maître appelle le jeune aspirant pour faire le point :

- « Le Maître te demande !
- Je ne peux pas sortir, mes cornes ne passent pas par la porte ! répond le jeune garçon. »

Cette histoire a pour objet de faire prendre conscience de la puissance de la pensée, la puissance de la concentration que peut produire la persévérance dans la fixation de l'attention sur un seul point. Méfiez-vous des méditations dualistes sur un objet autre que vous ; elles ne peuvent être que préparatoires et il vaut mieux choisir un objet intérieur (sensation ou respiration ce qui permet d'unifier tête et corps sous le même joug).

Extraits de « Approche de la méditation » - Arnaud Desjardin – Edition La table ronde

Sur le chemin méditatif, nous développons l'état de témoin qui ne s'identifie plus ni aux sensations, ni aux pensées, ni aux émotions.