

L'équanimité ou la paix de la conscience

Dans de nombreuses traditions spirituelles, l'équanimité fait partie des 4 qualités morales les plus élevées. La bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité sont 4 pratiques qui ont une dimension particulière dans l'éthique de la méditation car elles permettent l'expansion de la conscience, et un cheminement de croissance spirituelle allant de la contraction de l'esprit vers l'infinie dimension de l'âme.

L'équanimité se caractérise par une égalité de l'humeur et une sérénité à l'égard de tout stimuli ou sensation agréable ou désagréable. En tant que conséquence d'une discipline de soi et d'une pratique spirituelle quotidienne, l'équanimité se traduit par une acceptation de soi et de ses circonstances passées ou actuelles, ainsi qu'un lâcher prise spontané malgré les caprices de l'égo. **Les réactions émotionnelles envers des circonstances positives ou négatives diminuent.** La foi dans le bien-fondé des événements de la vie émerge et se matérialise par une intuition grandissante, ce qui permet un apaisement intime de l'esprit.

La peur et les désirs qui émanent de l'égo n'ont plus de prise sur l'intellect. Méditer sur cette qualité et les 3 autres fait rayonner une lumière divine qui annihile la haine et autres sentiments négatifs qui compriment la pensée humaine. **Ainsi, détachement et vacuité prennent aussi le dessus sur le chaos de l'égo.** Spontanément, le

méditant traverse les différents états de conscience supérieurs tout en restant ancré dans la totale acceptation de l'instant présent. Pour illustrer cette qualité, j'aimerais partager avec vous une des histoires qui a transformé nombre de paradigmes dans mon cheminement spirituel.

Sri Chinmoy raconte :

« Il est même arrivé qu'un véritable Maître spirituel, qui était la pureté immaculée en personne, soit victime des critiques du monde ignorant : Il était une fois un Maître Zen très pur et d'un grand niveau d'illumination. Non loin de chez lui se trouvait une épicerie. Le propriétaire du magasin avait une très belle fille qui n'était pas mariée. Un jour, on découvrit qu'elle était enceinte. Ses parents devinrent furieux. Ils voulurent savoir qui était le père, mais elle refusa de leur donner son nom. À force de réprimandes harassantes, elle céda et leur dit que c'était le Maître Zen. Les parents la crurent et coururent chez lui, le couvrant d'injures. Le Maître Zen dit « Vraiment ? », et ce fut son seul commentaire.



DINA LAHLOU

Thérapeute bioénergétique et biodynamique Thérapeute comportementale et psychophysique
06 41 46 65 29

.....
Pour en savoir plus sur la méditation, rejoignez la page Facebook Maroc Méditation ou visitez : www.quoun.com
.....

« Vous pouvez développer l'équanimité en méditant sur l'affirmation suivante :
« Je choisis de répondre aux provocations de la vie avec calme, recul et sérénité »

Après la naissance de l'enfant, les parents le lui confièrent. Il accepta l'enfant et s'en occupa. Dès lors, sa réputation fut totalement perdue, et il devint l'objet de moqueries. Des jours passèrent, puis des semaines, des mois, des années. Mais dans notre vie humaine, il y a quelque chose que nous appelons la conscience, et la jeune fille était torturée par cette conscience. Un jour, finalement, elle révéla à ses parents le nom du véritable père de son enfant, un homme qui travaillait au marché aux poissons. Les parents furent à nouveau furieux. La famille était autant torturée par le chagrin que par l'humiliation. Ils coururent chez le Maître Zen, implorèrent son pardon, lui racontèrent toute l'histoire, puis reprirent l'enfant. Il fit ce seul commentaire : « Vraiment ? »

Il se peut que le monde ne comprenne pas ou n'apprécie pas la pureté comme il se doit, mais lorsque notre Mère, la Terre, porte en elle ne serait-ce qu'une seule âme pure, sa joie est sans limite. Elle dit : « Voici enfin une âme sur laquelle je peux compter ».

Que pouvons-nous apprendre de cette histoire ?
L'équanimité. La vraie paix intérieure vient quand nous pouvons répondre à la réussite et l'échec, à la louange et à la critique de la même manière. Le Maître Zen n'a pas permis à l'événement inattendu de troubler sa paix et son bonheur intérieurs. Il montre que le vrai bonheur ne dépend pas de l'opinion des autres.

L'acceptation. Quel que soit ce que la vie nous envoie, nous devons accepter les influences extérieures sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. La seule chose dont nous sommes responsables est notre attitude intérieure et par conséquent comment nous choisissons d'y répondre : avec conscience et équanimité, ou pas...

Notre personnalité. Elle est déterminée par notre caractère qui s'exprime dans notre manière de répondre à des défis difficiles. Le jugement d'autrui. Il est préférable et grandement recommandé d'éviter de tirer des conclusions hâtives sur le caractère d'autrui.

Notre conscience. Nous ne pouvons jamais être heureux quand nous faisons fi de notre conscience.

Notre langage. Il est le miroir de notre personnalité, ainsi choisissons-nous de parler avec colère et rage, de blesser autrui ou faisons-nous le choix de nous exprimer paisiblement.

La pratique quotidienne de la méditation a des bienfaits incommensurables sur notre caractère et notre bonheur. L'équanimité est seulement l'un de ses effets secondaires positifs.