

Mardi de la troisième semaine de Carême – 05.03.2024

« Vous ramenez toujours tout à la méditation », m'a-t-on dit un jour. Je ne m'en excuse pas, car j'ai l'impression que sans le niveau de l'expérience qu'ouvre la méditation, tout ce que nous disons d'autre risque de n'être que de la théorie, ou bien une habitude, ou pire encore. Le défi toujours nouveau est d'y revenir autrement, comme un musicien revient au répertoire qu'il aime. J'étais un jour en conversation avec Yehudi Menuhin et j'étais sur le point de lui demander ce qu'il ressentait à l'idée de toujours revenir à Bach et à Beethoven, les piliers de son art ; mais heureusement, avant de pouvoir poser une question aussi naïve, j'ai compris la réponse (autant demander : « pourquoi êtes-vous resté marié à une seule femme pendant cinquante-deux ans ? »). Il déclara à une autre occasion que le temps donne une dimension à la relation qu'aucune autre dimension de la réalité ne peut donner. J'ai vu la vérité de ce qu'il disait là, mais je n'ai pas demandé pourquoi. Je suppose que cela implique le sentiment croissant de la mortalité que nous confère le temps.

En parlant de méditation, je reviens aussi sur ce fait important, dont peut dépendre l'avenir du monde, c'est que les enfants se mettent à la méditation comme des canards dans l'eau et en profitent purement et simplement, alors que leurs aînés y voient un défi surhumain au-delà de leur capacité et ont tendance à l'atténuer – ou à le nier. Le seul véritable maître est l'expérience ; il ne sert donc à rien d'en discuter avec quelqu'un qui préjuge de cette expérience.

Il existe différentes voies vers la pratique de la méditation. Les véritables praticiens ne devraient pas rivaliser et, s'ils sont fidèles à leur pratique principale, ils s'apprécieront et s'enrichiront mutuellement. Tout ce qui compte est de savoir si cela nous ouvre à l'état de contemplation – silence, calme, simplicité – la simple jouissance de la vérité – au-delà de la pensée, de la parole et de l'imagination. Prenons le mantra et faisons un schéma de la façon dont il nous y mène.

D'abord, nous le disons et découvrons l'indiscipline chaotique de notre esprit, notre manque d'attention. C'est comme quelqu'un qui part faire une promenade en montagne après des semaines de convalescence. C'est dur et il ne faut pas en faire trop. Mais la pratique, en revenant au mantra, renforce le muscle très important de l'attention. Bientôt, moins d'efforts seront nécessaires même si les distractions sont toujours présentes, parfois en grande partie en fonction de notre expérience du moment et généralement de notre façon de vivre. Nous pourrions tous méditer plus profondément et plus agréablement si nous apportions quelques changements à notre mode de vie. Ensuite, vous commencez à prononcer le mantra et découvrez l'harmonie naturelle qui prévaut aux niveaux les plus profonds de vous-même. Nous apprenons pour la première fois à connaître consciemment ces nouveaux niveaux. Goûter à la paix et à la joie déjà en nous promet l'émerveillement du dépassement des limites (c'est-à-dire la vie éternelle). Que nous le nommions ou non, nous commençons à connaître Dieu. Si vous êtes dans un cheminement chrétien, vous Le reconnaîtrez. La troisième étape n'est pas finale car elle nous fait franchir la frontière pour entrer dans l'esprit. Le mantra montre son objectif à mesure qu'il devient plus subtil et plus fin et nous l'écoutons, détachant légèrement notre attention de la distraction et de la réflexion sur soi qui est la racine du moi illusoire.

Lorsque vous êtes perdu et que la batterie de votre GPS est à plat, revenez à la vieille pratique humaine qui consiste à demander votre chemin à un passant. Vous savez rapidement s'il peut vous aider. Le mieux, c'est qu'il vous le dise d'une manière dont vous vous souviendrez. Le pire est celui qui, comme les Irlandais, donne des indications intéressantes mais trop détaillées. Pire encore sont ceux qui ne peuvent pas dire « je ne sais pas » et inventent une réponse. Même dans le pire des scénarios, se perdre peut réveiller notre sens intérieur de l'orientation. Nous ne sommes jamais vraiment perdus.

Laurence Freeman, osb

Traduction : wccm.fr