

## Samedi de la quatrième semaine de Carême – 16.03.2024

En parlant de préférences... Préférez-vous méditer seul ou à plusieurs ? Pourquoi ?

Certaines personnes trouvent que méditer avec d'autres personnes est bénéfique car la présence des autres les aide à renforcer les disciplines de base de la pratique : la régularité, la ponctualité, le calme physique et l'attention au mantra. Si vous faites partie d'un groupe ou d'une communauté, par exemple lors d'une retraite où l'on médite à des heures régulières de la journée, une force particulière entre en jeu pour vous attirer vers l'espace de méditation lorsque vous voyez l'heure ou entendez la cloche sonner. Vous vous sentez physiquement et émotionnellement partie intégrante de quelque chose et votre présence parmi les autres membres du groupe renforce ce sentiment. Vous pourriez même avoir l'impression que c'est lorsque les gens méditent ensemble que « la méditation crée la communauté ». De manière physique, pendant la méditation, nous travaillons ensemble la discipline du calme, du corps et de l'esprit. Contrôler sa toux, un raclement de gorge, un éternuement ou un mouvement pour se gratter devient une part généreuse de notre contribution au calme paisible de tous ceux qui sont autour de nous.

D'un autre côté...

Je préfère méditer seul car c'est une pratique solitaire. Je ne peux pas méditer pour vous, et vous non plus pour moi. Oui, nous pouvons méditer ensemble, mais il y a alors encore plus de distractions. Que se passe-t-il si je suis à côté d'une personne souffrant de démangeaisons cutanées, d'un ventre bruyant ou d'une toux persistante, ou bien qui change souvent de position ? Je pourrais me rappeler une histoire zen qui rejette la faute sur moi. La colère que je ressens est déjà en moi... On trouve là une part de vérité en réalisant que l'irritation survient principalement lorsque l'on est soi-même mentalement distrait ; mais lorsque l'esprit est calme, les distractions extérieures peuvent passer sans accrocher notre négativité. Néanmoins, il faut un certain temps pour atteindre cet esprit calme d'attention et si l'on est irrité et distrait par son voisin dès le début, on risque de ne pas atteindre cette vallée verdoyante et reposante. « Je suis entouré de bruit et d'autres personnes toute la journée. La méditation est mon temps de solitude, pour m'évader dans ma grotte de l'Himalaya, la grotte de mon cœur. » La méditation, comme l'a dit un jour quelqu'un innocemment, est un « temps pour moi ».

Comment équilibrer les avantages et les inconvénients de chaque façon de méditer ? Est-ce juste une question de tempérament ? Nous pourrions également nous demander s'il existe un choix entre méditer seul ou avec d'autres.

Lorsque je médite seul, j'entre dans l'espace-temps particulier de la solitude qui est le remède à l'isolement. La solitude est la découverte, la reconnaissance et l'acceptation de notre unicité éternelle. Ceci est loin d'être une défense forcenée de l'individualité de l'ego. Dans mon unicité, l'ego a été détrôné et je suis capable de relation, de communion, d'une profondeur et d'un sens dont l'ego n'a aucune connaissance. La paix dans la solitude est une émanation de ma participation au grand shalom du cosmos, l'unité dans laquelle se dissolvent la peur, le désir et le conflit. La solitude peut donc, comme Keats le dit en s'adressant à elle dans un poème, être partagée : « ... ce doit certainement être presque le plus grand bonheur de l'humanité, quand deux âmes sœurs fuient vers tes repaires ».

En méditant seul, je suis en communion avec les autres. En méditant avec les autres, je participe à la création de la communion. Face à cette vérité, l'animosité contre un voisin qui s'agite ou qui a l'estomac qui gargouille peut-être exploitée et transformée en patience et en compassion envers quelqu'un qui fait déjà partie de moi.

Laurence Freeman, osb

Traduction : wccm.fr