

La prière d'une grand-mère

Quand je mets mes petits-enfants au lit, lors de "babysitting" (ils ont 14, 11, 9, 7, 6, 4 ans et 4 mois), je fais en sorte que la dernière image qu'ils aient avant de fermer les yeux soit leur grand-mère assise et méditant à côté d'eux. Une fois que je les ai bien bordés, je m'assois sur une petite chaise et je dis : «Maintenant, je vais méditer. Je m'assois, je reste immobile, je ferme les yeux et je commence à dire le mot de prière ou mantra » (invariablement, ils disent "MA-RA-NA-THA" à haute voix avec moi !). Je continue : "je reste aussi immobile que possible, je prends le temps de vérifier que mon dos est droit et mes mains bien détendues sur mes genoux". Alors je commence à méditer et si c'est tout ce dont mes petits se rappelleront de moi, je serai la plus heureuse des grand-mères !

Nés contemplatifs

À leur naissance, dès que j'ai mes petits-enfants dans les bras, je les prends sur mon cœur, je m'assois et je médite avec eux. Mes filles et mes fils le comprennent comme «une habitude de Penny» et même si mes enfants ne sont pas des méditants, ils ne s'opposent pas à cette façon de faire avec leurs enfants, ils considèrent que c'est très apaisant pour le bébé, et y voient aussi le modèle d'un adulte vraiment «immobile et silencieux". Parfois j'ai répété le mantra quand ils étaient bébé d'une voix très calme, sachant que le mot va prendre racine dans leur cœur à mesure qu'ils grandiront. À l'âge de 2 ans, mes petits s'assoient avec moi, pour un temps très court, quand je médite. Ils aiment le gong, la bougie, le petit tabouret que je leur prépare. Ils aiment le «rituel» de préparation à la prière silencieuse et les plus âgés emmènent souvent les plus jeunes dans cet «espace sacré» et méditent eux-mêmes, à des degrés divers. Les aînés sont prompts à faire la leçon à ceux qui perturbent la méditation !

Des moments d'émerveillement

Il est si facile de trouver des "moments d'émerveillement" avec ses petits-enfants : les animaux et les oiseaux, la nature, un coucher de soleil, le bruit du vent, de la pluie... tout cela peut nous amener à nous arrêter, écouter, observer et toucher en silence. Les enfants adorent explorer un jardin avec une petite loupe : invitez-les à s'arrêter pour observer le dessous d'une feuille, un caillou ou un brin d'herbe. "S'émerveiller est un embryon de prière" dit Madeleine Simon. Un monde loin de la technologie et du bruit est là pour nous et pour eux, et nous pouvons être leur guide sur la voie du silence intérieur profond. "La capacité de s'émerveiller et l'amour de la sagesse prédisposent à la pratique contemplative "(Laurence Freeman, *The Goal of life*, p. 64) et les enfants nous apprennent tout quand nous partageons avec eux le chemin de vie.

Penny Sturrock

Membre de la WCCM, Coordinatrice internationale pour la Méditation avec les enfants et les jeunes.