



La pratique (1) par Kim Nataraja

Nous connaissons tous maintenant la discipline :

Asseyez-vous. Restez immobile, le dos droit. Fermez doucement les yeux. Soyez détendus, mais vigilants. En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique. Nous recommandons la prière « Maranatha ». Écoutez le mot tout en le répétant avec douceur et sans interruption. Ne vous attachez à aucune pensée ou image, spirituelle ou autre. Si des pensées ou des images viennent, ce sont des distractions ; revenez simplement à la répétition du mot. Méditez 20 à 30 minutes chaque matin et chaque soir.

« Rester immobile, le dos droit » n'est pas aussi facile qu'il y paraît. Notre corps a développé des mauvaises habitudes, tout au moins en ce qui concerne la posture. Néanmoins une position verticale, la plus droite qu'il soit possible de garder confortablement, est importante. Assurez-vous que vos épaules sont basses et relâchées. Ceci combiné avec un dos droit garantit l'ouverture de la poitrine, permettant un renouvellement suffisant de l'oxygène dans le corps, aidant ainsi à rester éveillé. Peu importe que vous vous asseyiez sur une chaise ou en position du lotus complète, dès lors que vous pouvez conserver cette position tout au long de la méditation. Les pieds ou les genoux doivent être fermement en contact avec le sol pour être bien enracinés : « La posture est un signe extérieur de notre engagement intérieur dans la discipline de la méditation... En devenant enracinés en nous-mêmes, nous devenons enracinés dans notre place qui est la nôtre dans la création. » (John Main)

John Main recommandait aussi de s'asseoir « les paumes de main tournées vers le haut ou vers le bas avec le pouce et l'index qui se touchent ». Dans la tradition orientale, avoir le pouce et l'index en contact est considéré comme un facteur important pour la circulation de l'énergie dans notre corps. Mais c'est aussi un excellent moyen de rester bien éveillé : quand notre attention s'évade, on constate que les doigts ne se touchent plus non plus.

Rester immobile et à la même place est en fait le premier obstacle à surmonter dans la pratique de la méditation. Nous sommes tellement habitués à être sans cesse en mouvement, à faire des choses et à réagir aux stimuli du monde extérieur, que rester assis immobile, ne rien faire de particulier, peut sembler une activité inhabituelle et intimidante.

L'agitation est dans nos gènes : nos ancêtres appartenaient tous à des tribus nomades. Un bébé en est un bel exemple. Tout parent ou soignant sait qu'un bébé grincheux se calmera grâce au mouvement : en balançant le berceau, en le portant dans ses bras tout en marchant, ou en le promenant dans un landau. En essayant de rester immobile à la même place, nous allons, en fait, à l'encontre de notre nature. Autoriser notre corps à rester immobile, lui donner la permission de ne rien faire, est le premier pas pour contrebalancer cette tendance à l'agitation. C'est uniquement par la persévérance que ce besoin irrépressible de remuer et de faire des choses diminuera et que nous deviendrons conscients des avantages de l'immobilité et du silence. Les Pères et les Mères du Désert, sur lesquels repose l'enseignement de la méditation chrétienne, insistaient sur l'importance de rester à la même place :

« Un frère de Scétéa demanda un conseil à Abba Moïse et le vieil homme lui répondit : 'Va et assieds-toi dans ta cellule et ta cellule t'enseignera tout. »

Une fois que l'agitation a quitté notre corps, elle se communique à notre esprit, comme nous le verrons la semaine prochaine.