

Samedi de la 2ème semaine de Carême – par Laurence Freeman, osb

Jean le Solitaire (le même) disait que le degré suivant du silence est celui de tout le corps. On commence par découvrir cette forme de silence dans l'immobilité physique. Pour méditer, la première chose qu'on nous dit est de nous asseoir le dos droit, confortable et vigilant - et de rester assis.

Dans certaines traditions, les premières étapes de la méditation peuvent être atrocement douloureuses : on doit maintenir une posture physiquement éprouvante, avec les jambes croisées. Peut-être que cela aide dans certaines cultures, mais la plupart trouvent que cela donne des distractions inutiles. Il vaut mieux allier le confort et la vigilance dès le début. Cela vous permettra d'arriver plus facilement à l'immobilité physique, et avec moins de distraction. L'ego aime jouer à prendre des poses. Au début, on peut avoir une bouffée de conscience de soi, se trouver plutôt bien dans le rôle du méditant ou se sentir bête et gêné. Ce ne sont que des pensées à laisser tomber.

Mais avant que passent quelques microsecondes, on aura envie de se gratter, de commencer à bouger ou – l'évasion favorite de l'immobilité – de s'éclaircir la gorge. Ceci annonce à nous-mêmes et aux autres qu'on est encore sur terre et qu'on est encore le même bon vieux soi-même. La distraction mentale se manifeste par des tics physiques ou en faisant du bruit. Mais l'immobilité physique montre au mental que lui aussi peut et doit s'immobiliser. L'immobilité nous rend plus conscients corporellement et plus à l'aise dans notre corps. Qu'on soit mordu de gym ou pantouflard, notre méditation aura un effet bénéfique d'incarnation. La relation entre le corps et le mental deviendra plus détendue.

John Main disait que la maîtrise de soi que demande l'immobilité physique pourrait être notre premier pas pour transcender le désir. On a envie de se gratter l'oreille gauche ? C'est un soulagement agréable. Mais quelques secondes plus tard, c'est l'oreille droite qui va demander l'attention. On sent qu'il faut s'éclaircir la gorge ? En a-t-on vraiment besoin ? On se prépare à éternuer ? On y va ou on y renonce ? À travers ces petites décisions, la voie de l'éveil et du mystère cosmique lui-même peut venir se révéler.

L'immobilité (le silence de tout le corps) est aussi importante quand on médite seul qu'avec d'autres. La méditation en communauté met en jeu la dimension nécessaire de l'altruisme. Avec d'autres autour de soi, plus on est silencieux physiquement, plus on aide les autres dans leur travail de silence et plus le silence lui-même devient communautaire. Il est partagé et devient alors une énergie puissante pour développer la communauté. Faire du bruit pendant la méditation est égoïste et dénote un faible niveau de prise de conscience. L'expérience du silence dans la méditation de groupe viendra en retour vous conforter et renforcer votre discipline lorsque vous méditerez seul.

Je parlais un jour de ce silence physique à un grand groupe et pendant la méditation, une pauvre femme, après avoir lutté pour éviter de tousser, a presque explosé et nous a tous fait sursauter. Heureusement elle a survécu et j'ai ensuite lié cet élément important de la méditation à la vertu universelle de discrétion.