La méditation est une sagesse universelle. En tant que reconnaissance stimulante de la vraie nature de l'humanité, elle est au cœur de toutes les grandes traditions religieuses. Elle exprime une vision radicale de notre simplicité essentielle. Il ne s'agit pas de théorie - bien que les idées et les systèmes de philosophie abondent à son sujet. Mais la méditation ne consiste pas à maîtriser une théorie complexe ou à se plonger dans des connaissances obscures. Elle n'est liée à aucun système de croyance particulier, et pourtant nous pouvons à juste titre parler de méditation hindoue, bouddhiste, juive ou chrétienne d'une manière qui affirme à la fois son universalité et ses diverses manifestations. Avec quelques réserves (par exemple, en la séparant du consumérisme), on peut aussi parler de méditation laïque.

Pratiquée sous cet angle général, la méditation développe une communauté de foi composée de personnes de croyances différentes. Dans un monde qui se fragmente en divisions qui vont fréquemment jusqu'à nier le droit de l'autre partie à exister, la méditation est une sagesse éternelle d'une valeur suprême. La distinction entre foi et croyance, si souvent confondues, permet de voir les points communs sous-jacents sur lesquels nous nous accordons avec toute l'humanité.

Le défi consiste, d'une part à ne pas minimiser cette sagesse pour booster sa commercialisation, et d'autre part à ne pas en faire un produit ésotérique ou réservé à des spécialistes. Pour quiconque veut partager largement le don de la méditation, un atout majeur est de découvrir que les enfants peuvent méditer, qu'ils ont un don qu'on ne connaissait pas pour le silence intérieur et l'immobilité, don que leurs aînés ont oublié. Qui peut nier que le silence d'un groupe d'enfants en méditation profonde est un signe vivant de l'esprit venant nous enseigner ? Qui peut ne pas en être touché, ému et émerveillé ?

Une pratique contemplative est une chose que nous faisons pour elle-même, par pur amour et non pour une récompense. Tout bénéfice est une conséquence et non la raison de notre pratique. Dès l'enfance, la méditation peut donc former les enfants à une vie équilibrée et harmonieuse dans laquelle ils seront préparés à éviter les dangers de l'extrémisme et de la dépendance. Elle offre également un nouveau départ à ceux qui se sont perdus en route et sont tombés dans des modes de vie dysfonctionnels et souvent autodestructeurs. La contemplation nous rééquilibre. Elle nous maintient dans la vie du juste milieu, le "petit chemin étroit" de l'enseignement de Jésus qui mène à la source de la vie.

Toutes les traditions de sagesse affirment la valeur et la nécessité de vivre une voie médiane. Mais éviter les extrêmes n'est pas opter pour une vie banale, comme le croit une culture comme la nôtre, dépendante de stimulants et de nouveautés. La voie médiane entre les extrêmes devient de plus en plus fine, sur le fil tranchant de la modération. Ce fil finit par disparaître complètement, tout comme un "point" en mathématiques qui a une position mais pas d'épaisseur. Le très petit, lorsqu'il tombe sur le fil tranchant de la voie médiane, devient le très grand, voire l'infiniment grand.

Laurence Freeman, osb