



Réflexions pour le Carême 2021

Vendredi après les Cendres (2021-02-19)

Le second des séminaires mensuels sur la santé de Bonnevaux, animé par le Dr Barry White, eut lieu en ligne mardi. Il attira un large public grâce à sa compréhension profonde et intégrante de ce que signifie la santé et, sans doute, à l'inquiétude et la curiosité des gens pour leur bien-être physique et mental pendant cette pandémie. Il place la méditation au centre de son modèle de santé, ce qui lui confère un rôle unificateur pour les différents aspects dont il parlera plus tard, tels que le sommeil, l'exercice, l'alimentation et la douleur.

La réflexion de Barry sur ce thème a évolué depuis des années et nous en récoltons aujourd'hui les fruits. La réflexion de certaines personnes sur un sujet saute de branche en branche tout en restant au même niveau. La sienne va toujours plus loin et montre le système de racines qui soutient tout l'arbre de la connaissance. J'ai été particulièrement frappé cette fois-ci par sa perspicacité, basée sur le point de vue de John Main selon lequel pour transcender nos limites, nous devons d'abord les accepter. Barry a appliqué cette idée à notre santé personnelle. Parfois, nous devons simplement accepter les infirmités de notre corps, de notre esprit ou de notre caractère, voire notre mortalité. Pourtant, mystérieusement, cette acceptation révèle de nouvelles sources et de nouvelles façons de guérir et, avec elle, une compréhension personnelle unique de la signification de la souffrance.

C'est par l'expérience que nous apprenons le mieux ces choses, ce qui nous permet d'intérioriser les connaissances qu'elles nous apportent afin de ne jamais les oublier. Ce ne sont pas seulement les événements dramatiques qui font cela, mais aussi les petites choses ennuyeuses, comme ce qui arrive à ma connexion internet chaque fois que je parle en ligne. Jusqu'alors, le wifi semblait tenir le coup ; mais chaque fois que je parle en ligne, l'avertissement inquiétant "La connexion est instable" clignote sur l'écran, comme un message qui s'est échappé du trou noir au centre du Cloud. Chaque fois, j'espère que tout ira bien, mais inévitablement, la connexion s'interrompt, mes mots s'évaporent dans l'éther et je dois attendre de voir si et quand la connexion va redémarrer, ce qu'elle finit par faire. Je n'étais

pas instable intérieurement au point de jeter mon ordinateur portable par terre, mais après la dixième interruption, le quatrième des fruits de l'esprit (la patience) était difficile à trouver. J'ai alors compris qu'il n'y avait rien à faire, si ce n'est accepter les limites imposées, quel que soit le responsable, si tant est qu'il y en ait un. J'ai vite compris qu'il me fallait choisir entre l'audio et la vidéo et j'ai choisi à juste titre d'être entendu plutôt que vu. La lutte contre la frustration et l'impatience était pour l'instant terminée.

Un jour, un jeune m'a dit qu'il avait cherché sans succès son "pourquoi personnel" pendant si longtemps, mais que la méditation lui apprenait à vivre avec ses échecs pour le trouver. Il était sûr de le trouver un jour, mais pas de la manière qu'il avait imaginée.

Nous gâcherions le Carême si nous le traitions comme un moyen de faire plus d'efforts, d'accroître notre volonté et de mieux réussir à trouver notre pourquoi personnel. Un Carême contemplatif exige - tout comme la compréhension de la santé que nous explorons dans les séminaires – de mettre au centre de notre vie une pratique contemplative régulière. Elle nous permettra d'apprendre. Nous apprenons que combattre nos limites avec l'ego ne fait qu'intensifier l'ego. Les accepter avec un véritable amour de soi les convertit en un pont au-delà de l'ego, en un ami au-delà des futures incompréhensions.

Laurence