

"La méditation du lac", (Jon Kabat-Zinn),

L'image de la montagne est loin d'être la seule parmi les nombreux supports qui rendent notre pratique plus vivante et plus vraie. Nous pouvons également utiliser les images des arbres, des rivières, des nuages, du ciel. L'image en elle-même n'est pas essentielle, mais elle peut approfondir et élargir notre point de vue sur la pratique. Pour certaines personnes, l'image d'un lac est très positive. Cette image est particulièrement adaptée à la posture allongée parce qu'il s'agit d'une étendue d'eau. On peut cependant aussi bien la pratiquer en position assise. Nous savons que l'élément eau est aussi fondamental que le roc et même que sa nature est plus forte que le roc car l'eau polit et attaque la roche. L'eau possède aussi la qualité merveilleuse de la réceptivité. Elle se sépare pour laisser entrer qui veut, puis se referme. Si l'on frappe la roche avec un marteau, en dépit de sa dureté ou peut-être à cause d'elle, elle s'effritera et se fendra en plusieurs fragments. Mais quand vous frappez l'eau avec un marteau, tout ce que vous obtiendrez, c'est un marteau rouillé... C'est révélateur du pouvoir de l'eau.

Pour pratiquer la méditation du lac, imaginez une large étendue d'eau contenue dans la terre. Notez dans votre vision intérieure et dans votre cœur que l'eau se plaît dans les endroits creux. Elle recherche son niveau et demande à être contenue. Votre lac pourra être profond ou non, bleu ou vert, transparent ou rempli de vase. Tel un miroir, il reflète les arbres, les rochers, le ciel et les nuages. Parfois, le vent se lève sur le lac, formant des vagues, petites ou grosses. Les reflets se brouillent alors et les rayons du soleil étincellent de mille feux sur les crêtes des vagues. Quand la nuit tombe, c'est au tour de la lune de danser sur le lac, ou, si la surface est calme, de s'y refléter avec les ombres et les silhouettes des arbres. En hiver, sous la surface gelée du lac, la vie continue, cependant.

Quand vous aurez établi l'image d'un lac dans votre œil intérieur, laissez-vous aller, étendu sur le dos ou assis en méditation, à ne faire qu'un avec le lac. Tout comme les eaux du lac sont retenues par le bassin réceptif creusé dans la terre, vos énergies sont portées par votre prise de conscience et votre compassion envers vous-même. Respirer avec le lac, moment après moment, ressentant son corps comme le vôtre, accepter que votre esprit et votre cœur s'ouvrent et reflètent tout ce qui se présente. Faire l'expérience des moments de quiétude absolue pendant lesquels la réflexion et l'eau sont parfaitement calmes, et d'autres moments quand la surface de l'eau est agitée, perturbant les reflets et la clarté du lac pendant un certain temps. Continuer la méditation en observant le jeu des différentes énergies en vous: les pensées fugaces, les sensations éphémères, les impulsions qui vont et viennent comme les ondes ricochent sur le lac au gré du vent, des vagues; l'ombre et la lumière. Respirer les odeurs, regarder les couleurs changeantes.

Est-ce que vos pensées et vos sensations troublent la surface du lac? Est-ce que le clapotis de l'eau remuante représente pour vous l'un des aspects essentiels d'un lac ? Pouvez-vous vous identifier non seulement avec la surface mais au-dessous, avec toute la masse de l'eau ? Vous n'éprouvez au fond que de faibles ondulations même quand la surface du lac est agitée au point de paraître blanche comme l'écume. De la même manière, dans votre pratique et votre vie de tous les jours, vous vous identifierez non seulement avec le contenu de vos pensées et de vos sentiments mais aussi avec le vaste réservoir inconscient sous la surface de l'esprit conscient. Dans la méditation du lac, nous avons l'intention d'être conscients et d'accepter tous les attributs de l'esprit et du corps, tout comme le lac reflète le soleil et la lune, les arbres, les rochers, le ciel et les nuages, les oiseaux, tout un environnement caressé par l'air et la lumière qui mettent en valeur le scintillement de l'eau, sa vitalité, son essence même.

« Par une journée semblable, en septembre ou en octobre, Walden est le parfait miroir de la forêt, serti de pierres aussi précieuses à mes yeux que si elles étaient moins nombreuses ou plus rares. Peut-être rien d'aussi beau, d'aussi pur, et d'aussi grand qu'un lac, ne repose sur la surface de la terre. Eau du ciel. Elle n'a pas besoin de barrières. Les nations vont et viennent sans la souiller. Miroir qu'aucune pierre ne peut briser, dont le vif-argent ne s'effacera jamais, dont la nature répare continuellement la dorure. Aucun orage, aucune poussière ne peut ternir sa surface toujours limpide - un miroir dans lequel disparaît toute impureté qui se présente, balayée, époussetée par les rayons du soleil voilé - léger chiffon que celui-là, qui ne retient aucun souffle mais qui exhale le sien, flottant comme un nuage, pour se refléter encore en son sein. » THOREAU, *Walden*.

EXERCICE :

Servez-vous de l'image du lac pour méditer dans le calme, assis ou étendu, sans aller nulle part, porté et bercé dans la conscience du moment. Observez ce que l'esprit reflète. Observez le calme sous la surface de l'eau. Est-ce que cette image vous suggère d'autres manières de vous comporter en période de crise ?