

22 Mars 2020

1

Une petite pensée du cœur pour les pratiquants reliés au YANG SHENG, au DA CHENG et à la MEDITATION.

Une situation tout simplement surréaliste se présente à nous : ce mois-ci 1 milliard de personnes seront en retraite, enfin en « confinement ». Incroyable, impensable, oui, réellement surréaliste !!!

En attendant la fin de ce confinement, une question cruciale se pose : qu'allons-nous faire de constructif pendant ces longues journées de mise en retrait « exceptionnelles ». Jouer aux cartes, aux jeux vidéo, rester scotché devant notre ordinateur, s'accrocher compulsivement à notre téléphone portable ???

Et si cette situation dramatique, si cette épidémie mondiale était un formidable enseignement sur l'impermanence et l'interdépendance ????

L'impermanence ? « *Le monde est changement, la vie remplacement* » disait l'empereur Marc Aurèle. Oui, tout change sans cesse et, de changement infinitésimal en changement infinitésimal, tout se transforme. En un clin d'œil un virus apparaît... Le temps d'un souffle, il se propage... Puis viennent la peur, l'anxiété, la panique, la guérison, quelques fois la mort !!!

L'interdépendance ? C'est un minuscule virus, 10 000 fois plus petit qu'un grain de sable, qui a réussi à enrayer les mécanismes les plus sophistiqués inventés par les hommes les plus intelligents de la planète. Nos armées, nos frontières, nos banques, nos multinationales sont actuellement confrontées à un ennemi invisible qui se fait fi de nos protections, de nos assurances, nos garanties.

Face à ce fléau, nous sommes tous logés - interdépendance oblige - tous logés à la même enseigne sur cette petite planète bleue et le temps est venu de resserrer nos liens fraternels. Ce coronavirus nous met face à nos peurs les plus archaïques... peur de souffrir, peur de perdre, peur de mourir. Oui, ce roi des virus (puisqu'il a été couronné) nous pousse à retrouver notre courage et notre dignité, en transformant l'ADVERSITE de la situation en OPPORTUNITE !!!!!

En fait, ce virus, invisible et non invincible, ne nous laisse pas d'autres choix que de nous éveiller à la compassion, à la fraternité, à la solidarité, mais aussi, comme l'a conseillé récemment Edgar Morin, de réveiller notre potentiel d'amour et d'humour !!!!!

Alors, puisque nous sommes tous en retraite et souhaitons profiter de ce précieux temps pour nous et pour les autres, réservons-nous « des » espaces quotidiens pour pratiquer une des 3 méditations que vous connaissez bien... Debout, la « posture de l'arbre », Assis sur une chaise ou sur un coussin, et en Marchant lentement en pleine présence.

Et surtout n'oublions pas de reverser tout le bénéfice de notre pratique méditative... Paix intérieure, ouverture, calme, générosité, bienveillance à :

- Nos enfants
- Nos compagnons
- Nos amis
- Nos voisins

En fait à tous les êtres sans distinction et plus particulièrement à ceux qui souffrent et meurent en ce moment même de l'épidémie qui s'est abattue sur notre monde.

Alors ??? Bonne retraite à tous et à toutes.

Christian Ribert