

MÉDITER SOUS UN ARBRE – MOINS CLICHÉ QU'IL N'Y PARAÎT

Bien sûr, **méditer sous un arbre** semble très convenu, cela semble vu, revu, un peu trop facile. Ce le serait si l'on se contentait de méditer bêtement, assis sous un arbre comme on le ferait assis n'importe où ailleurs. Non, il est ici question de méditer sous un arbre en prenant pleinement la mesure de ce que cela représente, de ce que l'arbre peut nous apporter et de ce que l'image a de symbolique pour un méditant s'intéressant au bouddhisme.

Sous un arbre ? Pourquoi donc ?

Pourquoi méditer sous un arbre plutôt qu'au milieu d'un champ, dans le flot d'une rivière, au bord de la mer, etc ? Rien ne vous empêche de méditer ainsi, bien sûr, vous avez même tout intérêt à le faire si vous voulez découvrir de nouvelles sensations, vous imprégner de la force de la nature. Ce qui différencie la méditation sous un arbre des autres techniques précédemment citées, c'est la puissance incroyable de l'arbre dans toutes les traditions. Il est un symbole puissant de force, de patience, de résilience aussi. En méditant sous un arbre, vous apprendrez à laisser le temps agir là où vous pensez avoir du pouvoir, parce que vous n'êtes pas toujours en mesure de faire quoi que ce soit. Il faut, quelques fois, laisser votre corps, votre esprit agir, il faut leur en laisser le temps. L'arbre est aussi celui qui peut faire face à des accidents et pourtant continuer à pousser, en s'adaptant à sa nouvelle situation, à sa nouvelle position et en continuant simplement de pousser. Il n'est plus tout à fait celui qu'il était, mais il continue de multiplier les branches, de plonger ses racines aussi profondément que possible et de pousser, malgré les inconvénients de sa nouvelle situation, malgré les difficultés liées à celle-ci, en tirant parti des avantages qu'elle offre malgré tout.

L'arbre s'inscrit aussi dans un espace qu'il occupe et doit partager. Il est arbre au sein d'une forêt ou isolé, mais il n'est jamais seul. Il est un abri pour des animaux et insectes divers, ceux-ci participant à sa vie autant qu'il fait partie des leurs.

Il doit, pour vivre, développer un riche réseau de racines. Celles-ci ne sont que très partiellement visibles, et les mettre à nu peut causer sa mort. Il peut, grâce à elle, porter haut et loin ses branches et son feuillage pour absorber la lumière, l'eau, l'air nécessaires à sa vie. Il est donc visible autant que caché, et les deux parties travaillent ensemble. Il est un être dévoilant une partie de lui et en gardant une cachée, les deux ayant tout autant d'importance.

Vous aussi, vous pouvez être un arbre, être ce symbole de résilience, cet être qui permet aux uns de se reposer, aux autres de s'abriter, de s'appuyer. Vous pouvez cultiver des racines connues de vous seul et les utiliser pour développer votre réseau extérieur, celui que l'on voit et qui permet de dire qui vous êtes.

Méditer sous un arbre pour les bouddhistes

Les bouddhistes ont une relation spéciale aux arbres, parce que c'est sous des arbres que les différents bouddhas ont connus l'éveil ou qu'ils ont franchi les plus importantes des étapes de leur cheminement spirituel. Quelle belle image que celle d'un bouddha apparemment retiré du monde dans son être intérieur alors que l'arbre sous lequel il médite montre son ouverture à l'univers. D'un seul tronc, d'une seule base, s'épanouissent des dizaines de branches dans toutes les directions, embrassant ainsi le monde dans sa diversité, dans sa richesse. Il sait y prendre ce dont il a besoin et le ramener à lui, le transformer en une partie nouvelle de son être. Pour les bouddhistes, donc, l'arbre est un symbole fort, une image associée à l'éveil ou à une grande avancée dans sa progression spirituelle.

Méditer sous un arbre est toujours très fort pour qui prend le temps de s'interroger sur ce que cet être peut lui apporter ou lui apprendre. Offrez-vous, de temps à autre, une séance au pied d'un arbre, vous pourrez ressentir cette protection qui vous permettra d'avancer, vous pourrez aussi vous imprégner de la force happée par le feuillage et les branches tout autant que vous pourrez utiliser ces derniers comme de nombreuses connexions au monde.