



ARTICLE

« Deuil. La méditation peut nous accompagner » Méditation Magazine

NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2020

par Aurore Esclauze

Extrait du livre « La méditation en 10 questions » cité dans l'article :

Quelque chose de fascinant que j'ai pu observer depuis que je médite, c'est la propension du mental à réactiver des bribes de souvenir. Au cours de nos journées, nous sommes régulièrement traversés par des images de souvenirs qui répondent aux impressions du moment. Ce phénomène est fulgurant – le plus souvent nous n'en avons pas conscience – et ne respecte aucune chronologie : il peut tout aussi bien s'agir d'événements lointains, remontant à notre enfance, que de faits très récents. Aussi pourrions-nous dire que, dans la perspective du fonctionnement de l'esprit, le temps n'est pas linéaire et que les moments que nous avons vécu nous entourent en permanence.

De façon tout à fait inattendue, j'ai été bouleversé par une scène de série télévisée qui exprime parfaitement ceci. La série en question, qui est de mon point de vue un chef d'œuvre du genre fantastique, s'appelle *The*

Haunting of Hill House. Dans la scène dont je parle, les quatre enfants d'une même famille – tous adultes – ont l'occasion de parler avec le fantôme de leur sœur décédée depuis peu. Voici ce qu'elle leur dit :

« J'ai toujours cru que le temps était une ligne. Que nos moments sont comme des dominos qui tombent les uns sur les autres. Et ça s'enchaîne, des jours qui se renversent les uns après les autres dans une longue ligne entre le début et la fin.

Mais j'avais tort. C'est loin d'être ça.

Nos moments nous entourent comme la pluie... Ou la neige... Ou des confettis. »

Et quand l'un de ses frères lui dit qu'il ne sait pas comment vivre sans elle, elle lui répond :

« J'ai appris un secret. Tu ne seras pas sans moi. Je n'ai pas disparu. Je suis divisée en une infinité de morceaux qui saupoudrent ta vie comme la neige fraîche. »