

LA MÉDITATION CHRÉTIENNE EN PRATIQUE

Pour méditer, il faut parvenir à l'immobilité de l'esprit et du corps. Même si cela peut sembler extraordinaire, le silence est parfaitement accessible à chacun de nous, en dépit des distractions du monde moderne. Mais pour atteindre le silence et l'immobilité, il faut du temps, de l'énergie et de l'amour.

La manière d'entreprendre ce pèlerinage est de réciter une courte expression, un mot de prière communément appelé « mantra ». Ce moyen nous aide à porter notre attention au-delà de nous, nous éloigne des pensées et des préoccupations égocentriques qui nous habitent. Le vrai travail du méditant est d'atteindre l'harmonie du corps, de l'esprit et de la pensée. C'est ce à quoi nous invite le psalmiste :

« Sois silencieux et sache que je suis Dieu » (Ps. 45, v. 11).

Lorsque nous méditons, notre conscience se détourne de notre personne, tel un faisceau lumineux en quête d'un autre objet à éclairer.

Pendant la méditation, on ne pense pas à Dieu, on ne l'imagine pas. Ce que l'on essaie de faire est incommensurablement plus grand : il s'agit d'être avec Dieu, avec Jésus, avec son Esprit-Saint. Le méditant cherche à aller au-delà des pensées, fussent-elles de saintes pensées. La méditation n'est pas affaire de penser, mais d'être. Le but de la méditation chrétienne est de permettre à la présence silencieuse et mystérieuse de Dieu en nous de devenir la réalité qui donne forme, sens et direction à tout ce que nous sommes et à tout ce que nous faisons. Elle accomplit la tâche d'amener notre esprit distrait au calme, au silence et à la concentration.

Pour méditer, on s'installe dans un endroit paisible, sur un siège confortable, le dos bien droit et on ferme les yeux légèrement. Il faut avoir le corps détendu et l'esprit en éveil. Alors, silencieusement, à l'intérieur de soi, on commence à répéter un mot, le même mot tout au long de la méditation. Nous recommandons l'expression Maranatha, qui est une formule de prière. Ce n'est pas plus compliqué que ça. On prononce MA-RA-NA-THA, en appuyant également sur chacune des syllabes. Certaines personnes articulent le mantra au rythme de leur respiration, avec calme et régularité. La récitation doit se faire assez lentement et de façon assez rythmée. De tout son cœur, on concentre son attention sur le mot que l'on répète.

La méditation est un **pèlerinage** au centre de notre cœur. Elle exige de nous de la foi, de la simplicité et un esprit d'enfance. Cette simplicité elle-même demande de la discipline et même du courage. Si nous savons faire preuve de patience et de fidélité, la méditation nous amène de plus en plus loin dans les profondeurs du silence. C'est au cœur de ce silence que nous sommes introduits dans le mystère du silence éternel de Dieu. Ainsi la prière chrétienne nous invite-t-elle à nous perdre pour nous absorber en Dieu. Chacun de nous est appelé vers les sommets de la prière chrétienne, à la plénitude de la vie. Mais il faut voir l'humilité de parcourir le chemin avec fidélité pendant plusieurs années pour que la prière du Christ puisse véritablement être l'expérience qui fonde notre vie.

La méditation est un **cadeau** d'une magnificence tellement inimaginable qu'elle suppose une réponse graduelle, donnée en douceur. Au début, nous ne pouvons pas saisir l'étendue de sa pure splendeur, de sa parfaite merveille. Chaque fois que nous y revenons, nous pénétrons un peu plus profondément dans cette réalité et nous l'approchons un peu plus. Parce que la méditation nous fait faire l'expérience de l'amour au cœur de notre être, elle nous rend plus



aimants dans la vie quotidienne et dans nos rapports avec autrui. Non seulement elle est indispensable à toute vie active qui se veut basée sur la contemplation, mais elle est la condition de toute réponse pleinement humaine à la vie.

La merveilleuse beauté de la prière est que l'ouverture de notre cœur est aussi naturelle que l'éclosion d'une fleur. Pour qu'une fleur s'épanouisse, il suffit qu'elle soit, sans autre intervention. Si nous nous contentons d'être, si nous devenons et demeurons immobiles et silencieux, notre cœur ne peut faire autrement que s'ouvrir, et l'Esprit ne peut faire autrement que se répandre dans tout notre être. C'est pour cela que nous avons été créés.

Extraits de John Main osb " *Un mot dans le silence, un mot pour méditer* "
Auteur : Michel Boyer ofm / Révisé le mars 5, 2004

