

Méditation chrétienne



L'importance du silence...

Apprendre à méditer ne consiste pas uniquement à maîtriser une technique.

Il faut bien comprendre ce qu'est la méditation dans le contexte de la tradition chrétienne. Une rencontre avec Dieu, celui qui nous habite depuis toujours.

Le terme méditation est employé ici dans le sens de la contemplation. Nous parlons ici de la prière contemplative.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer, de John Main

La méditation permet essentiellement d'approfondir la relation fondamentale de notre vie celle qui nous relie à Dieu, notre Créateur. (Page 15)

La méditation est le moyen très simple par lequel nous nous mettons peu à peu en paix avec nous-mêmes afin d'être capables d'éprouver la paix de Dieu en nous.

Beaucoup de gens considèrent la méditation comme une méthode de relaxation qui les aide à conserver leur paix intérieure malgré les pressions de la vie moderne.

Cette conception n'est pas fautive, mais elle est trop limitative. À mesure que nous nous adonnons à la méditation et que nous en ressentons les effets apaisants, nous nous rendons compte que la source du nouveau calme que nous éprouvons dans notre vie quotidienne est justement la vie de Dieu en nous. (Page 16)

Apprendre à être silencieux

Atteindre l'harmonie entre notre corps et notre esprit.

Immobiliser son corps. Ça va.

Contrôler le tourbillon de ses pensées pour créer le silence intérieur; c'est plus difficile.

Le meilleur moyen pour arriver à ce silence intérieur, c'est la répétition du mantra.

Ce petit mot va nous conduire à la source de cette harmonie, à notre centre, à cette présence vivante de Dieu en nous.

L'importance du mantra

Trois objectifs à viser quand on commence à méditer :

1 - Répéter le mantra durant tout le temps de la méditation.

Il faudra quelque temps pour atteindre ce premier objectif, et nous devons apprendre la patience pour y arriver.

Tout comme notre croissance physique s'effectue naturellement et à son propre rythme, avec des variantes pour chacun de nous, notre vie spirituelle se développe aussi naturellement et à son propre rythme. Il ne faut rien précipiter, seulement dire notre mantra sans hâte et sans rien anticiper.

2 - Réciter le mantra sans interruption durant toute la méditation et à rester parfaitement calme face à toutes les distractions qui peuvent se présenter. Le mantra est comparable ici à une charrue qui traverse le champ raboteux de notre esprit sans laisser prise aux obstacles ou aux distractions qui pourraient la faire dévier.

3 – Réciter le mantra sans aucune distraction, pendant toute la durée de la méditation. Tout ce qui se trouve à la surface de notre esprit est maintenant en accord avec la profonde paix éprouvée au cœur de notre être. Lorsque nous atteignons cet état, nous transcendons toute pensée, toute imagination, toute image. Nous demeurons simplement en paix avec la réalité : celle de la présence de Dieu lui-même dans notre cœur. (Page 31)

Le lecteur sera peut-être porté à croire qu'il s'agit là d'une entreprise bien ambitieuse. Pourtant, elle ne fait que répondre à l'appel de Jésus qui nous invite à tout abandonner et à le suivre. Lorsque nous abandonnons toute pensée et toute imagination, nous cherchons à la suivre dans la pureté de notre cœur. (Page 32)

Ouvre tes sens à Dieu de Anselm Grün

Les gens d'aujourd'hui ne se contentent pas de croire, ils veulent percevoir Dieu. Ils veulent faire l'expérience de Dieu et de son amour, entrer dans une relation personnelle avec lui. Entendre parler de Dieu ne leur suffit pas.

Comment, de nos jours, parler comme il faut de Dieu et de l'expérience de Dieu?

L'expérience de Dieu dans le silence

Faire une expérience : c'est se mettre en route, sortir de soi-même, découvrir de nouveaux domaines. Cette démarche exige de s'ouvrir intérieurement pour laisser pénétrer du nouveau en soi.

Le silence est le lieu par excellence pour rencontrer Dieu. Non seulement le silence réduit à rien l'agitation de notre cœur, non seulement le silence me permet de me détacher de mes soucis et contrariétés, mais encore il me permet d'arrêter de réfléchir sur Dieu. Mes pensées et mes images de Dieu sont réduites au silence. Toute la place est en fonction de la présence de Dieu.

Pour Maître Eckhart, le silence est l'acte le plus noble de l'homme.

Au cœur du silence, là où jamais aucune pensée ne parvient, là où nous cessons de réfléchir et d'élaborer des projets, là où nous ne pensons plus aux autres pour les juger, où nous cessons de nous faire valoir nous-mêmes, c'est là que Dieu naît en nous. Dans le silence nous abandonnons tout. Et c'est précisément lorsque nous abandonnons nos pensées sur Dieu que Dieu se révèle comme le tout proche, comme celui qui naît en nous. C'est en Dieu que je fais l'expérience de mon Moi véritable. Je deviens entièrement moi-même en Dieu, libéré de la nécessité de faire mes preuves, de me justifier, de m'expliquer. (Pages, 52, 53)