



LETTRE DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE n°19

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

Les fruits de la méditation, par Kim Nataraja

Au niveau du mental, nous restreignons souvent le but et l'intention de la méditation à un moyen de détendre notre moi superficiel et de remédier à une vie stressante. L'attention soutenue sur le mot prière a bien cet effet. Et c'est heureux !

Mais la méditation envisagée comme une discipline spirituelle, une prière, est beaucoup plus que cela. Il s'agit d'être transformé en la personne que Dieu a besoin que nous soyons, en imprégnant les capacités de l'ego de la sagesse de l'être profond. En faisant taire les pensées ordinaires de notre moi superficiel et en focalisant notre attention sur Dieu, nous nous ouvrons au travail de l'amour de Dieu dans le centre de notre être. Notre mot de prière, Maranatha, devient alors un puissant appel à l'amour. Les effets qui en découlent, la réponse à cet appel, opèrent un changement total dans notre existence : nous devenons conscients de la dimension spirituelle, et cette expérience à son tour ajoute une dimension contemplative à notre manière d'être et de vivre. Saint Paul, dans Gal 5, 22, a trouvé les mots qui décrivent le mieux ces effets et les qualités suscitées en nous : amour, joie, paix, patience, gentillesse, bonté, fidélité, douceur et maîtrise de soi. Ce ne sont pas des qualités que nous pouvons obtenir par nos propres efforts dans la vie quotidienne, mais ce sont des signes de ce que le Seigneur a déjà réalisé en nous.

« Je suis convaincu que la méditation peut apporter une dimension d'une incroyable richesse à notre vie... la méditation est la grande force d'intégration de votre vie, qui donne profondeur et perspective à tout ce que vous êtes et tout ce que vous faites... la raison en est que vous commencez à vivre de la puissance de l'amour de Dieu... présent dans nos cœurs dans toute son immensité, dans toute sa simplicité, dans l'Esprit de Jésus » (John Main).

Cela ne veut absolument pas dire qu'il faut évaluer sa méditation : « Suis-je plus détendu ? Suis-je plus patient ? » Cela, c'est penser à la méditation dans les termes de l'ego, dans les termes du moi superficiel, en termes d'« accomplissements ». Au contraire, ce que nous essayons de faire en nous focalisant sur notre mot de prière, c'est de se détacher de l'ego et de ses préoccupations, spécialement de son besoin d'estime aux yeux des autres. Nous apprenons à « nous abandonner (à abandonner l'ego) ». Nous devons temporairement abandonner notre moi superficiel pour prendre conscience que nous sommes beaucoup plus que cela.

« En méditation, nous cherchons à démonter les barrières que nous avons érigées autour de nous, qui nous coupent de la conscience de la présence de Jésus dans notre cœur... une fois que nous entrons dans la conscience humaine de Jésus, nous commençons à voir comme il voit, à aimer comme il aime, à comprendre comme il comprend et à pardonner comme il pardonne » (John Main, *The hunger of depth and meaning*).

Le groupe de méditation hebdomadaire remplit une fonction importante dans cette transformation, comme John Main l'a toujours souligné. En nous réunissant et en priant ensemble chaque semaine, nous nous encourageons et nous soutenons mutuellement, créant de la communauté et de la connexion, où l'amour de soi, l'amour du prochain et l'amour de Dieu sont présents en tant qu'unique réalité.