



# LETTRE DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE n°2

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

## **Qu'est-ce que la méditation ? par Kim Nataraja**

La méditation est la répétition fidèle d'un mot ou d'une phrase de prière, que John Main appelait le « mantra ». John Main a redécouvert ce mode de prière dans les écrits des premiers maîtres chrétiens, les Pères et Mères du désert qui, au IV<sup>e</sup> siècle, se sont retirés principalement dans le désert d'Égypte pour vivre une vie chrétienne authentique fondée sur les enseignements de Jésus. Le mot que John Main recommandait est « Maranatha ». Il l'a choisi parce que c'est la plus ancienne prière chrétienne en araméen, la langue de Jésus. De plus, le mot n'a aucune connotation pour nous, aussi ne fournira-t-il aucune matière à l'intellect, toujours prompt à se mettre en marche et à penser.

La répétition, avec fidélité et amour, de cette prière nous mène à l'immobilité du corps et du mental et nous aide à entrer dans le silence qui réside au centre de notre être. Maître Eckhart, le célèbre mystique du XIV<sup>e</sup> siècle, disait que le silence est la meilleure description que l'on puisse donner de Dieu. Là, dans le vrai centre de notre être, demeure le Christ, et là nous entrons dans la prière de Jésus. John Main a écrit dans *Le Chemin de la méditation* :

« Nous sommes convaincus que le message central du Nouveau Testament est qu'il n'existe vraiment qu'une seule prière et que cette prière est celle du Christ. C'est une prière qui se poursuit jour et nuit dans nos cœurs. Je ne peux la décrire que comme un courant d'amour qui unit constamment Jésus à son Père. Ce courant d'amour, c'est le Saint Esprit. »

Notre premier objectif est d'être capable de maintenir le mental centré sur la répétition du mantra durant la période de méditation. C'est, en soi, une tâche très difficile, car des pensées ne cessent d'affluer. Le mental ne demande qu'à s'échapper pour courir d'une idée à l'autre, dévaler la pente des souvenirs ou passer en revue tout ce qu'il faut faire après la méditation. Il faut simplement être patient et doux avec soi-même. Quand vous avez conscience que vous vous êtes égaré dans vos pensées, ramenez doucement le mental à votre mot de prière. Pas de critique, pas de jugement. Acceptez simplement le fait que c'est naturel et qu'il faut s'y attendre. Le mental ressemble à un jeune chien joueur qui a toujours envie de s'échapper plutôt que de rester auprès de vous. Est-ce que vous vous fâchiez contre un jeune chien ? Vous allez plutôt l'encourager avec douceur et amour à revenir près de vous.

Si donc vous agissez ainsi, sans chercher à vous forcer d'aucune manière – ne vous servez pas du mantra comme d'un gourdin pour frapper les pensées – lentement, vous deviendrez capables de rester avec le mantra sans être gêné par les distractions. Les pensées sont peut-être toujours là, en arrière-plan, comme une musique au supermarché ; mais vous n'y faites pas vraiment attention.

La concentration devient plus facile avec la pratique, et rapidement, au lieu de dire le mot, on a l'impression de l'écouter et finalement, il résonne tout seul dans le cœur. Alors le corps et le mental deviennent, à l'image du centre de notre être, en harmonie et en paix.

Dans *Un mot dans le silence, un mot pour méditer*, John Main parle ainsi ce processus :

« Les zones superficielles du mental sont maintenant accordées à la paix profonde qui règne au centre de notre être. La même harmonique résonne dans tout notre être. Dans cet état, nous sommes passés au-delà de la pensée, de l'imagination et de toute image. Nous demeurons simplement avec la Réalité, la présence réalisée de Dieu en personne demeurant dans nos cœurs. »