



Le voyage de la méditation, par Kim Nataraja

Selon John Main, le voyage de la méditation est essentiellement « un pèlerinage vers notre cœur », l'endroit le plus sacré, où le Christ demeure. La méditation permet de découvrir « la vie de l'esprit de Jésus dans notre cœur humain ».

Ce voyage nous amène à franchir différentes étapes. Bien qu'elles soient présentées de façon linéaire dans les lettres suivantes, il doit être bien clair que ce voyage est une spirale de niveaux qui se chevauchent et s'approfondissent, les étapes réapparaissant, se mêlant les unes aux autres et se transformant.

Quand nous commençons pour la première fois à méditer, généralement une fois par semaine ou seulement une fois par jour, la discipline semble facile et nous nous lançons avec enthousiasme et un réel engagement. Assez vite, cet élan initial est mis à l'épreuve et la discipline réclame un engagement plus profond, un engagement à intégrer fermement deux périodes de méditation dans notre vie quotidienne. Avec le temps, cette pratique régulière de répétition du mot de prière nous permet de nous détacher peu à peu de nos pensées conscientes. Il y a des moments de vrai silence et d'immobilité, des éclairs de paix, d'amour et de joie. Il faut alors avoir conscience de la tentation de s'accrocher à ces expériences. Nous devons continuer à pratiquer sans attentes ou demandes de « résultats ». Avec le temps, la discipline devient une véritable nécessité.

Mais du silence émerge un niveau différent de pensée fait de souvenirs, d'émotions et de peurs refoulées. Ils sont parfois douloureux et nous sentons de la résistance à nous asseoir pour méditer. Ce n'est pas surprenant, car comme le disait Walter Hilton, le mystique anglais du XIV^e siècle : « Si un homme rentrait chez lui et ne trouvait qu'une maison enfumée et une épouse qui lui fait des reproches, il ressortirait bien vite. » Mais la libération de ces émotions refoulées est nécessaire : nous versons les larmes que nous avons retenues quand nous aurions dû les laisser couler ; la colère et l'irritation que nous n'avons pas exprimées au moment où il le fallait ont besoin de trouver un exutoire. Quand nous acceptons ces sentiments et leur permettons simplement d'être libérés, notre âme connaît la guérison. Nous n'avons pas besoin de comprendre d'où viennent ces sentiments, ni de les jouer, nous devons juste les accepter comme tels. Sœur Eileen O'Hea appelait ces émotions figées et refoulées des « blocs de glace », qui, lorsque nous leur permettons d'émerger, fondent dans l'amour et la lumière du Christ.

Il peut aussi arriver, quand on médite depuis longtemps, de subir l'attaque de ce que les Pères et les Mères du Désert appellent le « démon de l'acédie ». Il se manifeste par un désenchantement : la méditation et le chemin spirituel nous ennuiant, tout est terne. Nous pensons que nous pouvons nous occuper plus utilement qu'à rester assis à méditer. Nous rejetons la faute de notre manque d'attention sur les autres et sur l'environnement. C'est une période de sécheresse, d'ennui, d'agitation et de distractions ; le silence intérieur n'est plus qu'un souvenir. C'est notre « expérience du désert », le temps de l'épreuve spirituelle ; nous voulons abandonner. Il n'y a qu'une chose à faire à ce moment-là : persévérer dans la répétition fidèle du mot de prière. Nous acceptons notre besoin de Dieu et sommes confiants que Dieu nous guide, est malgré tout présent, nous aime et ne permettra jamais que nous soyons éprouvés au-delà de nos forces. (à suivre)