



## ***Le problème des distractions, par Paul Harris, adapté par Kim Nataraja***

*Je voudrais aborder maintenant un problème particulier auquel tout le monde est confronté. Il s'agit de la question des distractions. Que faut-il faire quand on commence à méditer et que des pensées viennent nous distraire ? Le conseil reçu de la tradition est de les ignorer, de dire notre mot de prière, et de ne pas cesser de le dire. Ne gaspillez pas d'énergie à vous dire : Je ne penserai pas à ce que je vais faire pour le dîner, à qui je vais voir aujourd'hui, où je vais aller demain, ou à toute autre distraction du même genre. Ne dépensez pas d'énergie à chasser les distractions. Ignorez-les simplement en répétant le mot de prière. (John Main, Le Chemin de la méditation)*

Le problème que chacun rencontre en entrant dans le silence intérieur de la méditation, est que notre mental est plein de pensées, d'images, de sensations, d'émotions, d'intuitions, d'espoirs, de regrets, bref, d'un nombre infini de distractions.

Sainte Thérèse d'Avila comparait l'esprit humain à un bateau dont les marins se sont mutinés et ont attaché le capitaine. Tous les marins se relaient au gouvernail pour diriger le bateau et bien sûr, celui-ci tourne en rond et finit par se fracasser sur les rochers. Tel est notre mental, disait Thérèse, plein de pensées qui nous emmènent dans toutes les directions. Et elle ajoutait :

*Les distractions et les vagabondages du mental font partie de la condition humaine et ne peuvent pas plus être évités que manger ou dormir.*

L'esprit humain a aussi été comparé à un grand arbre où des singes bavards bondissent de branches en branches. Laurence Freeman, commentant cette image, affirme qu'il existe un chemin permettant de traverser cette forêt de singes babillards ; c'est la pratique de la répétition d'un mot de prière dans nos méditations quotidiennes.

Le mot de prière nous aide à nous concentrer, nous permet de dépasser les distractions, mots et pensées, et même saintes pensées. Nous disons le mot de prière lentement, régulièrement, avec une attention aimante. Quand nous constatons que le mental vagabonde, nous retournons simplement au mot. On ne peut pratiquer cette forme de prière par la seule force de la volonté. Ne faites pas trop d'efforts. Lâchez prise ; détendez-vous. Nul besoin de combattre les distractions ou de s'acharner à les chasser. Revenez simplement et doucement à la répétition du mot. Malheureusement, la répétition d'un mot n'apporte pas instantanément la paix, l'harmonie, l'absence de distractions ou le silence. Nous devons accepter le fait que nous faisons un pèlerinage, celui de la méditation. La présence permanente des distractions ne devraient pas nous énerver. Notre but ne devrait pas être de nous libérer de toute pensée. John Main recommande constamment de venir à la méditation dépouillé de tout but et de toute attente. Le mot de prière finira par s'enraciner dans notre conscience par la simple constance du retour au mot de prière matin et soir.

Un problème souvent observé par tous ceux qui méditent est que le processus de pensée continue même pendant que l'on dit le mot. En anglais, il y a même un terme pour décrire ce phénomène : le « *double tracking* ». Là encore, il n'y a aucune raison de s'en inquiéter. Avec de la persévérance, le mot deviendra plus fort et nos pensées s'affaibliront à mesure que nous avançons dans notre pèlerinage de la méditation.

Adapté de Paul Harris, « La méditation chrétienne, une prière contemplative pour une nouvelle génération »