



LETTRE DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE n°33

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

Une façon différente d'apprendre, par John Main osb (The Heart of Creation)

Apprendre à méditer et apprendre ce que la méditation a à nous enseigner sont deux types d'apprentissages qui diffèrent des apprentissages ordinaires. Nous n'apprenons rien de « nouveau » au sens où nous l'entendons habituellement. Nous réapprenons quelque chose que nous savions dans notre enfance et que nous avons oublié avant que nous ayons la maturité suffisante pour l'intégrer, et nous désapprenons beaucoup de choses – conditionnés que nous sommes par notre éducation et notre formation – qui ne conviennent pas à une vie pleinement développée. Ce que nous apprenons dans ce processus de réapprentissage et de désapprentissage est trop direct et trop simple pour que nous le comprenions, si ce n'est dans et par l'expérience. Quand nous commençons, nous sommes trop compliqués et trop conscients de nous-mêmes pour cette expérience. Un peu d'enseignement est nécessaire, non seulement par l'exemple (le meilleur de tous) mais aussi au moyen de mots et d'idées, pour nous maintenir sur le chemin qui nous prépare à « l'expérience magistrale ». Je vais essayer de résumer cet enseignement qui est des plus simples et présenter les éléments fondamentaux de la méditation. Commençons par nous placer dans le contexte de l'enseignement chrétien de base tel qu'il est présenté dans les Écritures. Saint Paul nous livre ici une réflexion sur la capacité, présente en chacun de nous, de vivre une vie plus riche et plus complète, une vie enracinée dans le mystère de Dieu.

« C'est pourquoi je fléchis les genoux devant le Père de qui toute famille tient son nom, au ciel et sur la terre ; qu'il daigne, selon la richesse de sa gloire, vous armer de puissance, par son Esprit, pour que se fortifie en vous l'homme intérieur, qu'il fasse habiter le Christ en vos cœurs par la foi ; enracinés et fondés dans l'amour, vous aurez ainsi la force de comprendre, avec tous les saints, ce qu'est la largeur, la longueur, la hauteur, la profondeur... et de connaître l'amour du Christ qui surpasse toute connaissance, afin que vous soyez comblés jusqu'à recevoir toute la plénitude de Dieu. » (Eph 3, 14-19)

C'est une description merveilleusement complète de notre destin personnel, en tant que chrétien et en tant qu'être humain. Notre destin et notre appel sont de connaître la plénitude de l'être, qui est la plénitude même de Dieu. En d'autres termes, chacun de nous est appelé à un développement illimité et infini par le chemin de la foi et de l'amour, en abandonnant l'étroitesse de l'ego pour entrer dans le mystère toujours grandissant de Dieu.

La seule qualité dont nous avons besoin pour commencer est le courage. Commencer à méditer, c'est comme chercher du pétrole dans le désert. La surface est si sèche et poussiéreuse qu'il faut avoir foi dans les recherches des géologues qui vous disent qu'il y a, en profondeur, une grande source d'énergie. Lorsque l'on commence à méditer pour la première fois, on ne peut s'empêcher d'attendre qu'il se passe quelque chose, que ce soit une vision ou une connaissance plus profonde. Mais rien n'arrive. Si nous dépassons cette attente, un des nombreux obstacles dressés sur le chemin de la foi, nous verrons que, œuvrant tranquillement au cœur de la foi, se trouve l'amour. Quand on voit cela, quand on voit que ce n'est pas uniquement la foi qui nous fait avancer, mais la foi et l'amour, alors nous avons vraiment commencé. Grâce à cette foi, le Christ demeure en nous dans l'amour. Sa présence en nous est l'accompagnement permanent du maître. Notre courage initial nous a conduits à trouver un maître.

Mais c'est vraiment parce que « rien n'arrive » que l'on peut être assuré que l'on est sur le bon chemin, le chemin de la simplicité, de la pauvreté, d'un abandon qui rend fort. Jésus nous a dit que son Esprit se trouve dans nos cœurs. La méditation nous fait découvrir cette vérité en tant que réalité présente au plus profond de nous, au centre de nos vies. L'Esprit que nous sommes invités à découvrir dans nos cœurs est la source d'énergie qui enrichit chaque aspect et chaque partie de nos vies. L'Esprit est l'Esprit éternel de la vie et l'Esprit éternel de l'amour. Les chrétiens ne sont pas appelés à être à demi vivants, ce qui signifie à demi morts, mais à être complètement vivants, vivants de la dynamique de l'Esprit, de la puissance et de l'énergie dont parle saint Paul et qui se déversent continuellement dans nos cœurs.