



## ***Pourquoi commençons-nous à méditer ? par Kim Nataraja***

L'impulsion pour commencer à méditer apparaît souvent au moment où nous devons faire face à un événement ou un état qui sort de l'ordinaire, qui nous ébranle et nous fait perdre notre perception habituelle de la réalité. Cela peut être une crise ou un événement majeur survenant à un moment quelconque de notre vie, entraînant un bouleversement déroutant de la réalité apparemment sûre et stable dans laquelle nous vivons : on est rejeté par quelqu'un ou par un groupe ; on connaît l'échec, on perd l'estime de soi et de ses proches ; on perd un travail qui passionne, ou la santé soudain nous lâche. On peut refuser d'accepter le changement et s'enfoncer dans la négativité, la méfiance et le désespoir. Ou bien, confronté au fait que la réalité n'est pas aussi immuable qu'on se l'imagine, on peut relever le défi et changer le regard sur soi-même, ses habitudes de pensée, ses opinions et ses valeurs.

Parfois, cela peut survenir lors d'un moment de beauté intense qui nous fait prendre conscience qu'il y a plus que la réalité qui se voit. Bede Griffith, maître bénédictin et homme de sagesse, raconte que sa prise de conscience de la vraie Réalité n'a pas jailli d'une crise mais de la contemplation de la nature. Dans « *The Golden String* » (non traduit en français), il décrit comment, grâce à la beauté d'un chant d'oiseau et de buissons d'aubépine en fleurs, il fut saisi par un profond sentiment de crainte respectueuse à la vue d'un coucher de soleil tandis qu'une alouette « déversait son chant ». Cela lui « fit prendre conscience de la présence d'un autre monde de beauté et de mystère », et il ressentit en de nombreuses autres occasions également, particulièrement le soir, « la présence d'un mystère insondable ».

Cette prise de conscience n'est pas toujours aussi spectaculaire ; la conscience perceptive varie énormément d'une personne à une autre, d'un moment à un autre. Certains d'entre nous ont pu vivre un moment de « transcendance », la prise de conscience d'une autre réalité, une échappée de la prison de l'ego, en écoutant de la musique ou de la poésie, ou en contemplant une œuvre d'art. Il se peut que d'autres n'aient jamais été conscients d'un instant précis d'intuition, mais qu'ils aient toujours été conscients, à un certain niveau, de l'existence d'une réalité supérieure et que, sans le savoir, ils deviennent progressivement plus en phase avec cette réalité. Il arrive souvent que, très tôt dans la pratique de la méditation, nous faisons l'expérience de la paix véritable et même d'une joie bouillonnante. De tels moments de libération de la préoccupation de soi sont des dons divins.

En tout cas, cette vision furtive n'est pas la fin, mais le début : une stimulation pour croître. L'aspiration à mieux connaître cette réalité intuitivement perçue augmente et nous nous mettons à la recherche des gens qui pourraient nous aider à l'approcher. À ce moment-là, il arrive souvent que nous découvriions la méditation sous une forme ou une autre. C'est le début du travail de clarification et d'intégration de l'expérience, qui permet de s'élever vers la conscience spirituelle, l'authenticité personnelle et la Vérité transpersonnelle.

Le fait qu'une intuition, une vision furtive d'une autre réalité soit souvent le point de départ de notre chemin vers une prière plus profonde signifie également que nous ne pouvons pas amener à méditer une personne qui n'a pas ressenti en elle-même ce besoin pressant de « plus ». Lorsque nous nous sentons appelé à démarrer un groupe, tout ce que nous pouvons faire, c'est l'annoncer localement dans notre quartier et notre église, et inviter les gens à venir méditer, mais qu'ils adoptent la méditation comme une discipline de prière n'est pas en notre pouvoir, c'est un don de Dieu. Nous ne pouvons pas « convertir » autrui à la méditation, nous pouvons les accueillir et les encourager à essayer, mais ils sont libres d'accepter ou non cette offre.