



Comment se préparer à la méditation ? par Kim Nataraja

John Main a redécouvert la méditation, cette répétition fidèle d'une prière qui nous mène dans le silence de la prière « pure ». Il l'a rencontrée pour son plus grand bonheur dans les écrits d'un des premiers moines chrétiens du IV^e siècle, Jean Cassien, lequel s'était assis aux pieds d'ermites chrétiens du désert d'Égypte, comme il en existait beaucoup à l'époque, pour apprendre à prier et à mener une vie chrétienne authentique. Cassien souligne que cette pratique mène au silence de la prière « pure », la prière contemplative, sans mots ni images. « Que l'âme retienne incessamment cette parole, tant que, à force de la redire et méditer sans trêve, elle acquière la fermeté de refuser et rejeter loin de soi les richesses et les amples avoirs de toutes sortes de pensées, et se restreigne à la pauvreté d'un unique verset. » Il poursuit en insistant sur l'importance du mot de prière : « Ce verset doit toujours être dans votre cœur. Quand vous vous couchez, que ce soit en le disant, de sorte qu'il vous façonne et vous mette dans l'habitude de le répéter même dans votre sommeil ».

La répétition fidèle d'un mot ou d'une formule de prière, ne dire que son mot, n'est cependant pas aussi facile qu'il y paraît. Nous devons nous préparer à ce temps de prière ; nous ne pouvons pas espérer être totalement concentrés sur notre prière sans préparation. John Main, à qui l'on demandait comment il fallait se préparer à la méditation, répondit : « par un grand nombre d'actes de bonté ». Il faut être dans un état d'esprit propice ; se mettre à méditer après une violente dispute ne va pas faciliter les choses, on le comprend bien. Vie ordinaire et vie de prière ne sont pas séparés : « Tel que tu vis, tu pries », avaient coutume de dire les premiers chrétiens.

Dans le monde actuel, nos vies sont généralement pleines d'occupations et de stress. Si nous voyons que nous sommes vraiment très fatigués, il est sans doute préférable de faire une courte sieste avant de rejoindre le groupe de méditation. Faire quelques exercices de yoga, un ou deux mouvements de tai chi, peut aussi nous aider à refaire circuler l'énergie. Sinon, notre prière risque de n'être qu'une « sainte somnolence » ; il n'y a rien de mal à cela, mais elle s'accompagne souvent d'un doux bruit de ronflement ! Les ronflements et autres bruits qui surviennent pendant une méditation peuvent être un excellent entraînement au détachement par rapport aux éléments étrangers pour revenir en douceur à la concentration sur le mot. Les bruits en général ne nous dérangent pas vraiment aussi longtemps qu'ils ne créent pas d'irritation. Nous devons juste accepter le fait que c'est comme ça et pas autrement. Pas de jugement, pas de critique.

La raison pour laquelle nous nous asseyons le dos droit et les épaules en arrière et relâchées, c'est que cette position nous aide aussi à rester éveillés : notre poitrine est libre et ouverte, de manière à bien respirer pour que l'oxygène puisse circuler librement dans le corps et nous maintenir en éveil. Se détendre et s'endormir – même si c'est très nécessaire – n'est évidemment pas le but de la méditation ; l'attention concentrée qu'elle requiert conduit en fait à un état de vigilance et à un regain d'énergie. On peut s'aider en commençant la séance par quelques respirations abdominales profondes qui, à la fois, détendent et redonnent de l'énergie.

La tâche essentielle, en méditation, consiste à « dire son mot ». On ne cherche rien d'autre. Le mot que John Main recommandait est « maranatha ». C'est la plus ancienne prière chrétienne en langue araméenne, celle que parlait Jésus. On le dit en prononçant les quatre syllabes de manière égale : ma-ra-na-tha. Peu importe la prononciation. Rappelez-vous qu'en priant Jésus, on prononce Son nom différemment dans toutes les langues du monde, mais cela ne change rien à l'efficacité de la prière. De plus, en araméen, ses amis et sa famille l'auraient appelé Yeshoua. L'important est de dire le mot avec toute son attention, avec amour et fidèlement. Chaque fois que vous êtes distraits par vos pensées, ramenez doucement votre attention sur le mot, sans plus. Certains trouvent plus facile de dire le mot sur la respiration, mais si cela entraîne des distractions, concentrez-vous juste sur le mot, et dites-le à la vitesse qui convient à votre être.