



### ***La méditation nous transforme, par Kim Nataraja***

Nous avons vu que John Main et Laurence Freeman soulignaient le pouvoir transformateur de la méditation. En effet, lorsque nous répétons fidèlement notre mot de prière, notre mantra, il arrive un moment où nous quittons la surface de la prière mentale et glissons dans un mode de prière plus profond, une prière intense et concentrée, une prière du cœur ; nous ne prions plus avec le mental, mais nous prions avec le cœur : nous ne parlons plus à Dieu, mais nous sommes en présence de Dieu dans l'oubli de soi. Certains ressentent intuitivement qu'il en est ainsi et sont précisément pour cette raison attirés par la méditation ; ils sont poussés par le désir de se rapprocher de Dieu. Même dans notre prière habituelle, nous pouvons spontanément atteindre ce niveau plus profond. C'est la prière « pure » comme l'appelaient les premiers chrétiens - l'essence de la prière. T.S. Eliot exprime très bien la différence :

Vous n'êtes pas là pour vérifier,

Vous instruire, satisfaire votre curiosité ou faire un rapport.

Vous êtes là pour vous mettre à genoux, là où la prière fut valide.

Et la prière est davantage qu'une suite de mots, que l'occupation consciente

Du mental qui prie, ou le son de la voix qui prie.

Cette prière « pure » est très puissante. Nous avons oublié, à notre époque scientifique, la puissance que peut avoir la prière. Il n'y a pas moyen de méditer sérieusement, de prier de tout son cœur, sans être progressivement transformé. L'essence de ce mode de prière est l'attention, et cette dernière engendre la prise de conscience. Cette prise de conscience est la clé du changement. Le degré de changement dépend bien sûr du degré de votre engagement dans cette discipline importante, mais vous changerez ! Nous ne sommes toutefois pas tout à fait certains d'aimer cette idée. Pourquoi dois-je changer ? Je suis bien comme je suis, je n'en doute pas. L'ego, la part superficielle de notre être, notre centre conscient, est notre expert en survie et n'aime donc pas le changement, qui l'amènerait à changer ses tactiques de survie ; après tout, il a passé toute notre enfance à se construire pour nous maintenir en sécurité. L'ego trouve que l'entrée dans le silence de la prière profonde menace sa propre existence, car nous quittons sa sphère d'influence - nous renonçons après tout aux mots et aux images qui l'ont façonné. Son mécanisme de défense instille en nous la peur du changement, la peur de l'inconnu. Il nous fera même penser que le changement n'est pas possible et nous convaincra que notre attitude ou opinion actuelle est juste.

Pourtant, dans cette vie incertaine, la seule chose dont nous sommes sûrs, c'est que tout change en surface : « on ne peut pas marcher deux fois dans la même rivière » disait Héraclite, le philosophe grec. Il disait cela déjà au 5<sup>e</sup> siècle avant JC. Nous savons personnellement d'expérience que notre corps se transforme avec le temps, que cela nous plaise ou non. Un article intéressant du *Scientific American* décrit

combien notre cerveau est ouvert au changement. Une expérience montre comment évolue le cerveau de toute personne dont l'attention est engagée dans une conversation. Une autre expérience prouve que lorsque des personnes s'assoient pour méditer en groupe, bien que leurs modèles d'ondes cérébrales soient tout à fait différents au début, ils commencent à se ressembler après environ dix minutes et les ondes calmes dominant - preuve scientifique du soutien mutuel dans un groupe de méditation !

Si l'interaction avec les autres nous change, combien plus serons-nous transformés dans le silence de la méditation, en entrant dans la sphère d'influence de notre « vrai moi dans le Christ ». C'est cette communion d'amour dans la profondeur de notre être qui affecte et modifie profondément notre personnalité de surface. Tout ce que nous avons à faire, c'est prêter attention à notre mot, sans crainte, mais ouvert au changement, ouvert à l'amour, laissant l'Esprit du Christ ressuscité faire son œuvre de transformation.