



## ***La méditation est pour tous, par Kim Nataraja***

Nous sommes tellement habitués à nous considérer « fondamentalement pécheurs » qu'il nous est difficile d'accepter dans les Écritures la confirmation que « le Royaume [la présence] de Dieu est en nous » et que nous sommes des « temples du Saint-Esprit ». Si nous arrivons à accepter vraiment cette vérité, « nous pouvons commencer à sentir un peu de notre potentiel personnel. ... Dans la méditation nous découvrons à la fois qui nous sommes et pourquoi nous sommes. » Ce discernement naît du silence de la prière contemplative où « nous nous tournons vers l'Esprit vivant de Dieu qui demeure en notre cœur et où nous éprouvons sa présence ». C'est la méditation qui ouvre les portes à ce silence et à cette expérience profonde. C'est la méditation qui dirige notre esprit vers le cœur, comme le disaient les premiers chrétiens. Ensuite, non seulement nous pressentons la totalité de notre être mais aussi notre lien avec la création et le divin, et alors, comme le décrit John Main, « vient la conscience toujours plus profonde de l'harmonie et de la plénitude créative que nous possédons, et nous commençons à ressentir que nous nous connaissons pour la première fois. » Mais il ne s'agit pas seulement de notre intégrité personnelle et de notre harmonie ; nous comprenons aussi la vérité de notre intégration totale avec le tout et nous sommes restaurés dans l'unité : « Toute la matière, toute la création est aussi entraînée dans le mouvement cosmique vers l'unité qui sera la réalisation de l'harmonie divine ». Cela nous amène alors à « éprouver ... une aptitude nouvelle à une véritable empathie, une aptitude à être en paix avec les autres, et vraiment en paix avec toute la création. » Nous n'avons alors plus besoin de remettre en question le sens de notre existence - nous le connaissons. C'est en prenant soin de nous-mêmes, de notre famille, de notre prochain et de toute la création qu'émerge notre raison d'être. Alors nous aurons « la vie ... en toute sa plénitude ».

Nous avons encore été conditionnés à penser que ce mode de prière est réservé à quelques personnes hautement spirituelles. Mais cette voie de l'attention exclusive dans la prière était souvent comparée à « suivre la voie étroite ». Écoutons saint Jean Chrysostome (349-407), père de l'Église primitive et archevêque de Constantinople : « Quand le Christ nous ordonne de suivre la voie étroite, il s'adresse à tous. Les moines et les laïcs doivent atteindre les mêmes hauteurs ... Ceux qui vivent dans le monde, même mariés, doivent ressembler aux moines en toutes choses. Vous vous trompez complètement si vous pensez qu'il y a des choses à exiger des gens ordinaires et d'autres des moines. » Saint Paul et tous les apôtres s'adressaient aussi à des gens ordinaires, des bouchers, des boulangers et des fabricants de chandelles.

Il n'est pas étonnant que la méditation soit si répandue de nos jours sous bien des formes. Si seulement l'humanité entière pouvait prendre conscience de notre profonde interdépendance et de notre unité, on n'exploiterait plus abusivement notre environnement, cause de catastrophes écologiques ; il n'y aurait plus de guerres. Le monde coopérerait pour résoudre le problème que cause la croissance de la population.

Mais la « prière pure » exige, selon les paroles de saint Paul, audace, courage, foi, engagement et persévérance. Elle exige en particulier le courage de « renoncer à soi », aux ambitions, préoccupations et illusions de l'ego, et celui de ne pas se laisser dominer par « la terreur croissante de ne penser à rien », comme le dit T.S. Eliot, mais de croire qu'« il n'y a pas de voie vers la vérité ou vers l'Esprit qui ne soit une voie d'amour. Dieu est amour. »