

Rejoindre notre propre centre

La méditation est une manière de rejoindre notre propre centre, d'accéder aux fondements de notre être, et d'y demeurer, immobile, silencieux, attentif. La méditation est par essence une façon d'apprendre à devenir éveillé, à être pleinement vivant et calme. La voie qui mène à cet éveil est le silence et l'immobilité. C'est un véritable défi pour les hommes et les femmes de notre époque, parce que la plupart d'entre nous ont très peu d'expérience du silence ; or le silence peut être terriblement menaçant pour nous qui vivons dans une culture envahie par le bruit des médias. Il faut s'habituer au silence. Ainsi la voie de la méditation est une voie où l'on apprend à répéter intérieurement une parole dans son cœur.

Je pense que ce que nous avons tous à apprendre n'est pas tant de devoir créer le silence.

Le silence est au-dedans de nous. Ce que nous avons à faire est d'entrer en lui, de le laisser s'installer, de nous faire silence. Le but et le défi de la méditation est de nous permettre de devenir assez silencieux pour laisser ce silence intérieur émerger. Le silence est le langage de l'esprit.

Apprendre à réciter son mot de prière, en laissant derrière soi tous les autres mots, idées, images et phantasmes, c'est apprendre à entrer en présence de l'Esprit qui demeure dans notre cœur profond, qui y demeure dans l'amour. L'Esprit de Dieu réside en nos cœurs en silence. Et avec humilité et foi, nous devons entrer dans cette présence silencieuse.

L'objectif primordial de la méditation chrétienne est de permettre à la mystérieuse et silencieuse présence de Dieu de devenir de plus en plus, non seulement une réalité, mais la réalité de nos vies ; de la laisser devenir cette réalité qui donne sens, forme et direction à tout ce que nous faisons, à tout ce que nous sommes.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer- John Main.