

Les fruits de la méditation, cette prière profonde et contemplative.

Yvon R. Théroux

Il y a de multiples chemins de méditation depuis sa version séculière ou laïque en passant par des courants spirituels ou des traditions religieuses. Toutes ces approches, certaines millénaires et d'autres récentes, se partagent un commun dénominateur : Le recueillement en son sens étymologique d'entrée en soi, d'expérience d'intériorité; l'attention, la clé maîtresse du *ici et maintenant*; le silence, ineffable et simultanément combien expressif, une force de transformation; et finalement l'écoute de l'écho du silence, et, en christianisme, de Celui déjà présent au tréfonds de notre être. Il y a des vagues d'expériences méditatives : dans les années '70-80, ici au Québec, il était beaucoup question de la méditation transcendantale, une technique de relaxation et de développement personnel dérivée d'une pratique spirituelle indienne introduite en Occident en 1955 par Maharishi Mahesh Yogi (1917-2008). Depuis peu, la pratique de la pleine conscience (Frédéric Lenoir préfère parler de pleine présence) selon la tradition du moine bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanch ¹ se répand tout en se sécularisant en Europe avec le psychiatre Christophe André ², aux États-Unis grâce à Jon Kabat-Zinn et ici au Québec avec le D^r Robert Béliveau.

Si on ne doit pas avoir d'attentes ni d'objectifs en méditation, il faut comprendre que c'est un abandon au sens d'un « lâcher prise » intime et profond. Il ne faut pas non plus s'attendre à vivre des phénomènes extraordinaires. C'est un long processus de transformation qui n'est pas sous mon contrôle. Tout cela est bien explicité en *méditation chrétienne* par le bénédictin John Main, un grand spirituel du XX^e siècle ³. Il a reformulé pour notre monde actuel une tradition datant du IV^e siècle de notre ère, tradition issue des Pères et des Mères des déserts d'Égypte (voir www.meditationchretienne.ca).

Mais trop souvent on veut prévoir ce que cela donne de méditer. Habités que nous sommes à anticiper des résultats attendus et espérés. Toutes les formes de méditation amènent progressivement des changements au plan du corps, de l'esprit et du cœur. Car la méditation fait appel à toutes ces dimensions de notre être. À Bouddha on a soumis cette question : « Qu'avez-vous gagné avec la méditation? » Il a répondu : « RIEN ». « Par contre, laissez-moi vous dire ce que j'ai perdu : la colère, l'anxiété, la dépression, l'insécurité. La peur de vieillir et la peur de la mort! »

En christianisme, des communautés récitent avant la méditation l'invocation de John Main adressée à la Trinité : « Père céleste, ouvre nos cœurs à la présence silencieuse de l'Esprit de ton Fils. Conduis-nous dans ce silence mystérieux où ton amour se révèle à tous ceux et celles qui appellent : Maranatha ⁴. Viens Seigneur Jésus. »

Et Saint-Paul nomme les fruits de l'Esprit : charité, joie, paix, longanimité, serviabilité, bonté, confiance dans les autres, douceur, maîtrise de soi (Galates 5, 22-23). Méditer,

seul ou avec une approche adaptée pour des enfants, ados et jeunes adultes⁵ nous révèle nombre de changements au plan des comportements et induit des transformations de la personnalité de tous et chacun. C'est se faire un cadeau personnel deux fois le jour, matin et soir -20 à 30 minutes- pour assumer pleinement ce que Maurice Zundel nomme la seconde naissance, c'est-à-dire la naissance à soi-même pour se réaliser intégralement et s'épanouir dans la joie de vivre. Faisons-nous le cadeau de la méditation.

¹ Lily GOZLAN, *Pour une vie éveillée. La pratique de la pleine conscience selon la tradition de Thich Nhat Hanh* dans En quête de l'Absolu. La méditation selon cinq traditions religieuses, Montréal, Paulines, 2009, p. 30-55

² Christophe ANDRÉ, *Méditer, jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Paris, L'Iconoclaste, 2011, 300 p.

³ Les ouvrages de John Main sont présentés sur le site web www.meditationchretienne.ca à l'onglet « Ressources », librairie de méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada (MCQRFC).

⁴ MARANATHA : Ce mot araméen (langue maternelle de Jésus de Nazareth) est utilisé par Paul en 1 Corinthiens 16,22 et c'est le dernier mot du livre de l'Apocalypse au chapitre 22, verset 20.

⁵ Des vidéos sont disponibles à www.meditationchretienne.ca, onglet « Ressources » où on retrouve, entre autres, un reportage réalisé à l'école catholique St. Mary's à Hagersville en Ontario, lequel montre à quel point méditer est naturel pour les enfants. La méditation porte de beaux fruits pour leurs études, leur foi et leurs relations envers chacun-e. Les écoliers de 91 écoles primaires de Vancouver ont intégré à leur routine quotidienne une séance de relaxation et des actes de gentillesse. Ils apprennent ainsi à gérer leur stress et leurs angoisses. Cela a des répercussions sur leur réussite scolaire, comme l'explique Geneviève Milord.