

LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

CITATION 1

«Apprendre à méditer c'est apprendre à laisser de côté vos pensées, vos idées et votre imagination et à vous reposer dans la profondeur de votre être. En nous détournant de tout ce qui est éphémère et sans importance, nous ne cherchons pas seulement à penser à Dieu, mais à être avec lui, à expérimenter sa personne comme le fondement de notre être.» John Main

CITATION 2

« La méditation va nous amener dans des zones de silence de plus en plus profondes. Et c'est ce silence qui nous introduit dans le silence éternel de Dieu.» John Main

CITATION 3

«Pour méditer, tu dois devenir silencieux, immobile et être concentré. Dans notre tradition, nous connaissons une voie qui nous mène à cette immobilité, cette concentration. Nous utilisons ce que nous appelons un mantra. Pour méditer, ce que tu dois faire, c'est de choisir ce mot, puis de le répéter fidèlement, continuellement, avec amour. La méditation, c'est aussi simple que ça. Je n'ai rien d'autre à dire. Et maintenant, nous allons méditer.» Swami Satyananda, cité par John Main

CITATION 4

« Fondamentalement, la méditation est un moyen d'aller au centre de soi-même, au fondement de son être, et d'y demeurer, immobile, silencieux et attentif. Essentiellement, la méditation consiste à apprendre à devenir éveillé, pleinement vivant, et cependant tout à fait paisible. C'est l'immobilité de la méditation qui vous conduit à cet état d'éveil et à la conscience d'être pleinement vivant qui naît en vous parce que vous êtes en harmonie avec vous-mêmes et, de plus en plus, avec l'ensemble de la création. L'expérience de la méditation vous met en contact avec l'ensemble de la vie. Et le chemin vers cet accord et vers cet éveil à la vie est le silence et la tranquillité.» John Main

CITATION 5

«Quand on commence à méditer, on ne peut s'empêcher d'espérer un phénomène quelconque, une vision, une découverte. Mais il ne se passe rien. Or, c'est justement parce qu'il ne se passe rien que l'on peut être sûr de se trouver sur la bonne voie, celle de la simplicité, de la pauvreté, de l'abandon qui donne accès à toute richesse. Jésus nous a dit que nous trouverions son Esprit dans nos cœurs. La méditation est un dévoilement de cette vérité, de sa réalité et de sa présence, en nous et au cœur de nos vies. L'Esprit que nous sommes invités à découvrir dans notre cœur est la source de richesse qui envahit toute notre vie. C'est l'Éternel Esprit de vie, le Tout-Puissant Esprit d'amour.» John Main

CITATION 6

« Lorsque vous priez, ne façonnez pas en vous quelque image de déité et ne laissez pas votre esprit se façonner par quelque forme. Abordez plutôt l'Immatériel d'une manière immatérielle. La prière signifie l'abandon de la pensée.» Évagre le Pontique

CITATION 7

« L'âme doit sans cesse revenir à la formule, jusqu'à ce qu'elle ait acquis la fermeté de refuser et rejeter loin de soi les richesses et les amples avoirs de toutes sortes de pensées, et qu'elle se restreigne ainsi à la pauvreté de cet humble verset.» Jean Cassien

CITATION 8

« Utilise ce petit mot et prie non pas avec plusieurs mots mais avec un mot d'une seule syllabe. Enracine ce mot profondément dans ton cœur pour qu'il y demeure quoiqu'il advienne. Avec ce mot, tu pourras supprimer toute pensée. » Le Nuage d'inconnaissance

CITATION 9

« Les gens demandent: "Combien de temps cela prendra-t-il?" Ou ils disent: "J'ai médité tous les matins et tous les soirs pendant six mois, et je ne suis pas sûr que cela ait fait jusqu'ici la moindre différence." La réponse, c'est que le temps que cela prendra importe peu. Tout ce qui importe, c'est que nous soyons vraiment en route, en pèlerinage, et que croisse chaque jour -- même si ce n'est peut-être que d'un centimètre à la fois, -- notre engagement à la vérité et à la liberté. La croissance est souvent imperceptible, mais c'est sans importance. Tout ce qui importe, c'est que nous croissions, que nous ne nous satisfassions pas de demi-mesures et ne trahissions pas le don de notre être, que nous engagions à croître et à mûrir. » John Main

CITATION 10

« Durant la méditation, nous déclarons notre propre pauvreté. Nous renonçons aux mots, aux pensées et à notre imagination et nous faisons ceci en limitant notre esprit à la pauvreté d'un seul mot. Ainsi, le processus de la méditation est tout simple. (...) Ce qu'il faut particulièrement retenir à propos de la méditation, c'est de demeurer fidèle à la répétition du mantra pendant toute la période qu'on y consacre. » John Main

CITATION 11

« Vous devez commencer avec foi. Il n'y a aucun moyen d'évaluer ce qui se passe au début. Plus tard, vous ne vous préoccupez pas de l'évaluer. Parce que la méditation est un chemin de foi, vous ne pouvez pas simplement y commencer avec curiosité, récitant votre mantra pour quelques minutes, puis arrêtant pour voir comment vous allez. Vous apprenez à réciter votre mantra du début à la fin de la méditation, à chaque jour. Et ceci se passe sans forcer avec acharnement. L'art est de déposer votre mot dans votre cœur avec souplesse, sans essayer de le dominer et de le contrôler. Vous n'avez qu'à réciter votre mot et à être. » John Main

CITATION 12

« La méditation est ouverture à une réalité qu'on ne peut découvrir et expérimenter que dans le tréfonds de son être. Il faut donc apprendre à être silencieux, à être profondément silencieux. L'extraordinaire est que ce silence nous soit à tous parfaitement accessible, en dépit de toutes les distractions du monde moderne. » John Main