

La méditation: s'engager à la simplicité

Plus nous parlons de la méditation, plus il faut nous rappeler qu'il s'agit d'un chemin de simplicité. Lorsqu'on réfléchit à la méditation, il y a toujours le risque de perdre de vue l'essentielle simplicité de la méditation. Or, nous n'avons guère l'habitude de rechercher la simplicité.

La simplicité de la méditation en déroute plus d'un. Pour plusieurs personnes, la complexité est valable, vraiment digne de respect et source de fécondité réelle! Dès lors, la méditation, par la simplicité à laquelle elle nous convie, suscite de la perplexité : « Est-ce que ça vaut vraiment la peine? ». Et pourtant, nous pressentons que la vérité se trouve dans l'absolue simplicité, dans l'ouverture, dans la recherche de l'essentiel.

À l'expérience, par notre pratique quotidienne, nous réalisons que la méditation nous simplifie. Elle relativise notre esprit d'analyse, nous apprend plutôt à être présents à notre cœur profond et à Celui qui nous est totalement présent dans l'amour. La recherche de résultats à tout prix occupe alors moins notre champ de conscience. Il nous suffit simplement d'être et d'éprouver une joie, source de plénitude, dans l'accueil du don de notre être.

La méditation nous simplifie parce qu'elle nous apprend à nous détacher de nous-mêmes, de l'emprise de l'égo, le moi possessif qui prétend être le centre de tout. Or, Dieu est le centre, le reste n'est qu'illusion. Et nous trouvons notre centre en Dieu. Nous y parvenons par la discipline de la répétition de notre mot sacré.

Jour après jour, nous nous engageons à la simplicité par la reprise humble et fidèle de notre mot sacré, nous détachant de toute pensée ou image. Grâce à notre pratique soutenue, notre mot sacré s'enracine dans le cœur. Alors, il croît. En vérité, il fleurit. Et la fleur de la méditation est la paix, une paix profonde. En définitive, l'apprentissage de la simplicité, c'est notre manière toute concrète de vivre la première des Béatitudes : « Heureux les pauvres de cœur, le Royaume des cieux est à eux! ». La simplicité, chemin de pauvreté et pourtant chemin de plénitude, parce qu'enracinement en Dieu. En lui, nous recevons ce qui nous est nécessaire à notre croissance, à notre bonheur!

Michel Boyer, ofm, accompagnateur spirituel de MCQRFC

« La voie de la méditation est une voie de grande simplicité. N'exigez pas de résultats. Répétez simplement votre mot, chaque matin et chaque soir et dans le processus même qui consiste à s'oublier ».

Texte de John Main – Le chemin de la méditation, p. 131