

La musique du silence

[The Sound of silence]

Par Daveen Daniels

Voilà comment se déroule mon rituel matinal : mon réveil sonne, mais je reste au lit un peu plus longtemps pour prier pour la journée qui commence. Puis je me lève et je jette un coup d'œil rapide à ma boîte email, avant de lire ou d'écouter un passage dévotionnel et inspirant, bien qu'il m'arrive d'être distrait par un email ou ma liste de choses à faire. Ensuite je m'habille, je prends mon petit déjeuner et je pars au travail.

Ma journée est remplie de sons et d'action ; j'écoute, je réfléchis, je parle, je travaille à l'ordinateur et, à la fin de la journée, je me détends en lisant un livre, en parlant avec un ami, ou bien en regardant une émission humoristique à la télé. J'écoute même des livres audio en m'endormant. Ma vie est une suite ininterrompue d'activité mentale. Je reçois des stimuli et des informations auxquels je réagis, et je réfléchis sans arrêt. Je n'ai jamais un moment de silence sauf si je m'arrange pour me ménager une pause silencieuse, ce que j'essaie de faire quotidiennement.

Pour moi, méditer c'est prendre le temps de calmer mon esprit, d'être silencieux, de respirer profondément, d'être reconnaissant et de réfléchir. Je ne considère pas un moment de méditation comme une occasion d'accomplir quelque chose mentalement. Je suis naturellement attiré par la méditation, et s'il s'écoule plusieurs jours sans que je puisse pratiquer une forme ou une autre de méditation, je le sens tout de suite.

J'ai grandi dans une famille nombreuse de 10 frères et sœurs, où il y avait beaucoup d'agitation, d'enthousiasme et de bruit. C'est pourquoi, dès le plus jeune âge, j'ai recherché la solitude et la tranquillité. Quand j'étais adolescent, je montais sur une petite corniche attenante à notre balcon, qui surplombait notre jardin et un jacquier géant. J'allais là pour lire et écrire, ou bien simplement pour m'asseoir tranquillement et réfléchir.

Mais dernièrement, j'ai décidé d'associer ma méditation à mon programme d'exercice physique. Pendant que je cours ou que je marche, généralement dans un endroit paisible et agréable, je me mets en mode de méditation.

Le monde est rempli de toutes sortes d'informations, de musique, de média et de distractions. Et il y a un tas de choses qui peuvent vous empêcher de réfléchir – comme le fait de regarder un programme télévisé drôle à la fin d'une journée particulièrement épuisante. Et s'il est vrai que certaines activités peuvent vous aider à vous détendre et à ne plus penser aux problèmes de votre journée, la beauté et le charme de la méditation, c'est que non seulement cela vous détend, mais cela vous redonne de l'énergie pour affronter les défis de la vie.

J'ai lu quelque part que méditer, c'était un peu comme verser un liquide dans une passoire. Parfois, il faut attendre un peu que le liquide soit entièrement passé avant d'en rajouter. Quand on prend le temps de méditer sur la Parole de Dieu et de réfléchir à ce qu'on a lu, c'est comme si ces mots et cette information étaient versés lentement dans notre cœur et notre esprit, et qu'ils y pénétraient profondément. Cela permet à sa Parole de dépasser la surface de notre esprit et d'atteindre notre cœur, où elle arrose les graines du changement et de la croissance.

C'est comme prendre un repas : il nous faut le temps de digérer et d'assimiler les éléments nutritifs de la nourriture pour pouvoir en bénéficier. Méditer sur la Parole de Dieu, c'est en quelque sorte digérer spirituellement ce que l'on vient de lire, pour pouvoir en bénéficier pleinement.

La Bible parle beaucoup de méditation, en particulier dans le livre des Psaumes, car le roi David était un passionné de méditation : « Lorsque je suis couché, mes pensées vont vers Toi, je médite sur Toi tout au long de la nuit. »¹ « Je veux méditer sur tes œuvres, et réfléchir à tes hauts faits. »² « Je veux méditer sur tes ordres, et fixer mes regards sur les voies que Tu traces. »³

Voici ce que j'ai lu récemment :

Moïse en savait quelque chose de la nécessité de s'isoler avec Dieu. Plusieurs millions de personnes étaient assises dans le désert à attendre ses instructions ; ils s'arrachaient les cheveux en se demandant : « Qu'est-ce qu'on va manger ? Qu'est-ce qu'on va boire ? Où est-ce qu'on va ? Qu'est-ce qu'on va faire ? » Et que fait Moïse ? Il s'en va au sommet d'une montagne, et il y reste tout seul en compagnie du Seigneur pendant 40 jours !⁴

Jésus aussi a dû s'isoler de la foule, et même de ses disciples et de ses amis, afin de pouvoir communier avec Dieu et recevoir ainsi la force dont Il avait besoin pour progresser vers son but et accomplir son dessein : « Le lendemain, bien avant l'aube, en pleine nuit, Il se leva et sortit. Il alla dans un lieu désert pour y prier. »^{5 6}

Ce n'est pas toujours évident de trouver le calme. Il faut y travailler !

Dieu nous dit : « Arrêtez ! ...Reconnaissez-Moi pour Dieu. »⁷ Et « C'est dans le calme et la confiance que sera votre force ! »⁸ Cependant, il faut prendre le temps d'être silencieux. 1 Thessaloniens 4:11 nous donne même le conseil suivant : « Mettez votre point d'honneur à vivre paisiblement. »⁹

Peut-être avez-vous essayé de passer un moment de tranquillité avec Dieu, et à peine avez-vous réussi à trouver la tranquillité et le calme intérieur, que votre esprit est bombardé par une multitude de pensées, de préoccupations et de choses dont vous devez vous rappeler. Si c'est le cas, il serait probablement utile que vous ayez des accessoires qui vous aident à entrer dans le mode repos. En ce qui me concerne, j'ai découvert que la musique me clarifie l'esprit, j'ai donc fait une compilation de chansons qui m'aident à trouver le calme. Chacun est différent, bien sûr, et il faudra que vous trouviez la forme de méditation que vous préférez, et ce qui marche le mieux pour vous. Gardez à l'esprit que ces préférences et ces méthodes peuvent changer au fil du temps, en fonction des changements qui s'opèrent en vous et dans votre situation.

Par exemple, si le fait de rester assis sans rien faire vous agace, vous pourriez essayer de méditer en marchant ou en faisant du vélo. Ou bien si vous n'aimez pas particulièrement les activités de plein air, essayez de trouver un endroit confortable, chez vous ou dans un lieu où vous vous sentez à l'aise, et prenez-y votre moment dans le calme. Ce qui compte, ce n'est pas ce que vous faites ni l'endroit où vous êtes quand vous méditez ; l'idée c'est que vous preniez le temps de vous isoler dans un endroit où il n'y a que Dieu et vous. Ne vous mettez pas la pression pour accomplir quoi que ce soit pendant ce moment, ni pour ressentir une

émotion particulière ; savourez simplement cette tranquillité, pensez à l'amour de Dieu et à sa bonté, et voyez tous les bienfaits que vous en retirez.

Voici un exercice de méditation que vous pourriez essayer, pour vous aider à entrer dans cette atmosphère de calme :

Imaginez une scène de ville bruyante et sa circulation à l'heure de pointe, avec son concert de klaxons, des centaines de gens qui marchent à pas rapides sur le trottoir et se ruent pour traverser la rue, bref un véritable chaos. Maintenant, fermez la porte à cette scène et ouvrez une porte qui donne sur des champs où poussent une multitude de fleurs magnifiques, ou bien sur des chutes d'eau à l'abri du regard où tout est pur, propre et verdoyant. Ou encore une scène de montagnes majestueuses, aux sommets recouverts de neige, où la vue est d'une beauté à couper le souffle, un paysage balayé par une brise d'une pureté exceptionnelle.

Le monde est là pour que vous en profitiez, pour que vous l'appréciez, et pour vous aider à vous connecter avec Dieu. Il est présent dans toute la splendide création qui vous entoure, et quand vous l'appréciez, c'est Lui que vous appréciez.¹⁰

Je pense qu'il y a une part de magie dans la méditation. Quand je suis seul et dans le silence avec Dieu, je Le sens tout près de moi. La méditation m'aide à me rapprocher de Dieu, dans mon cœur et mon esprit. Ça me permet de mieux comprendre sa Parole, ça m'aide à aligner mon point de vue sur le sien et à vivre comme je crois qu'Il veut que je vive.

NB : Les passages bibliques cités sont extraits de la Sainte Bible, version du Semeur (SEM), copyright ©2000 par la Société Biblique Internationale. Tous droits réservés. Avec permission.

¹ Psaume 63:6 SEM

² Psaume 77:13 SEM

³ Psaume 119 :15 SEM

⁴ Cf. Exode 34:28.

⁵ Marc 1:35 SEM

⁶ David Brandt Berg (1919–1994)

⁷ Psaume 46:10 SEM

⁸ Esaïe 30:15 SEM

⁹ SEM

¹⁰ Maria Fontaine