

## ***Chronique religieuse : 29 juin au 5 juillet 2022***

### **La conscience unifiée : un esprit, un cœur**

*Par Marie-Paule Chartier et Daniel Martin*

Le 7 juin nous avons assisté à une conférence donnée par Laurence Freeman, un prêtre catholique et un moine bénédictin, au sujet de la méditation chrétienne, un domaine où le père Freeman a beaucoup d'expertise et dont il a écrit plusieurs livres. Il est le directeur de la WCCM (World Community for Christian Meditation). Voici ce que nous avons retenu...

Est-ce que la méditation est valide comme forme de prière? Oui, car l'état méditatif est un moyen de rejoindre l'Esprit Saint qui veut nous communiquer la vérité de Dieu. La méditation est une pratique universelle, mais pour le chrétien il y a un aspect profondément ancré dans la croyance de l'individu et son union avec la Trinité.

Comment la définir? Elle est un véhicule qui exige que la personne s'arrête dans ses activités quotidiennes afin de se concentrer de façon très consciente sur la présence du Divin en elle. Et s'ouvrir à Dieu pour lui faire une place dans le silence du cœur afin de l'écouter et possiblement recevoir une révélation. C'est une union très personnelle avec le Créateur qui veut se rapprocher de sa créature.

Le père Freeman a souligné comment, aujourd'hui, nous vivons dans un monde d'illusions où la méchanceté et le péché s'oppose à la vérité de Dieu. Pensons par exemple aux divisions qui existent aux États-Unis. Les théories de conspiration propagées par des groupes comme Q-Anon influencent énormément les gens. Ces idées fausses emportent les gens dans une noirceur qui n'est pas réalité. La Bible parle des forces mauvaises qui se déguisent sous

forme de vérité et qui piègent ceux qui n'ont pas un fondement de foi. La méditation contrebalance ces effets du mal et aide à équilibrer l'esprit.

La méditation peut-elle changer le monde? Il est écrit dans la Bible que « La prière fervente du juste a une grande efficacité » (Jacques 5, 16). Une personne qui médite selon cette écriture se dispose à remettre dans le monde tout le pouvoir agissant de Dieu qui passe par elle (la personne) pour s'étendre dans la communauté. Si le pouvoir agissant de Dieu peut se transmettre au travers *d'une* personne, alors imaginez combien la force de Dieu peut se répandre quand tous les membres de la communauté s'engagent dans cette forme de prière. C'est la force spirituelle de Dieu qui se manifeste dans le monde.

La méditation peut aussi nous aider à devenir conscients de notre société de consommation. Nous sommes bombardés par l'idée fausse qu'avoir plus va emmener plus de bonheur. La méditation nous sensibilise au besoin de réduire les gestes qui contribuent à une surabondance d'achats et de déchets de toutes formes. Nous devenons plus responsables de nos actions.

La méditation chrétienne bénéficie de plusieurs manières la personne qui médite. Elle donne accès au Divin. Elle facilite une ouverture à l'autre et rend conscient la responsabilité de s'occuper des autres. Son expansion est une grâce pour tous ceux qui la pratiquent car elle inclut le plan de rédemption de Dieu qui mène à la vie éternelle.