

***Chronique religieuse : 10 – 16 janvier 2018***

**La confiance en Dieu : Résolution du Nouvel An?**

*Par Gilberte Proteau*

Êtes-vous de ceux et celles qui prennent des résolutions – au début d’une nouvelle année ou un peu n’importe quand? Y tenez-vous? Ou laissez-vous tomber en cours de route?

Le monde dans lequel nous vivons nous casse les oreilles partout dans les restos, les magasins, au cinéma et jusque dans nos moments les plus personnels à cause de toutes nos bébelles électroniques. Ce bruit constant nous empêche de réfléchir, nous tient sur les nerfs et a comme conséquence que nous ne savons plus écouter ou, pis encore, que nous ne pouvons plus nous en passer, hélas...

Je vous propose donc une résolution guérissante pour 2018

Le silence... faire silence en vous et autour de vous.

Ce n’est pas facile, mais c’est possible. Cela prend un peu de temps à s’y faire, surtout pour le silence intérieur, mais ça vient, un peu à la foi. Vous ne saurez jamais combien le silence est bénéfique tant que vous ne l’aurez pas essayé.

Faire silence autour de soi peut être mécanique : on éteint tout bruit et on reste uniquement avec soi-même, tout en continuant notre tâche ou non. À la maison, il faut parfois la coopération des autres. Au travail, c’est possible selon nos circonstances ou dans nos temps de pauses. Taire tout bruit autour de nous est déjà un moyen se calmer, de se détendre.

Ce qui est plus difficile, c’est faire le silence en soi... parce que le cerveau est en continuelle effervescence, c’est sa *job* de nous tenir en vie, mais ce qu’il peut être bavard! Je vous propose donc la méditation...

Pas de panique... ce n’est pas la fin du monde!

La méditation est une tradition millénaire. Les premières références à cette pratique viennent d’Inde, environ 2 500 ans avant Jésus. Bouddha en avait fait le

centre de son enseignement. Le judaïsme avait sa tradition de prière mystique, et Jésus lui-même partait souvent à l'écart pour prier, pour méditer sans doute.

Pour méditer, il faut s'arrêter complètement, s'asseoir confortablement, et pour la simple méditation, répéter sans cesse un mot (ou deux, trois) qui nous convient, comme paix (paix en moi, paix au monde) amour, joie (joie céleste).

Pour la méditation chrétienne, on choisit un terme chrétien, comme Jésus, Seigneur Jésus, Jésus de paix, paix de Jésus, viens Seigneur, viens (ou *maranatha*, en araméen, la langue parlée de Jésus).

En méditation, il s'agit de passer outre au bavardage de notre cerveau en revenant sans cesse à notre mot, avec patience, avec amour. En fait, il faut *lâcher prise*, renoncer à toutes nos préoccupations, nos soucis, nos plans, et n'être plus que soi-même, tout nu devant Dieu.... Voilà le secret : laisser aller, humblement, tout ce qui nous préoccupe et, à la longue, un certain silence s'installe en nous.

Maurice Zundel, un prêtre catholique et un théologien suisse, devant un beau matin silencieux, a écrit : « Je pensais que seul le silence pouvait faire contrepoids à toute la folie des hommes (l'humanité) [...] que seul le silence, le silence vécu, pouvait sauver l'humanité de la destruction et de la folie ».

Nul besoin de prendre cette résolution pour 365 jours. Faites plutôt comme les alcooliques anonymes : un jour à la foi! Vous serez surpris des résultats...

Pour moi, ces moments de silence, maintenant, sont les plus précieux de ma journée...

**De tout cœur, je vous souhaite une Belle, bonne et sainte année 2018!**