



Frère John Martin

Visioconférence du dimanche 10 janvier 2021

La prière et la méditation : outils pour une vie créative.

Il y a deux façons de vivre : soit une vie mécanique, répétitive, où le présent sert à faire le passage du passé vers le futur, soit une vie créative, une vie d'éternité où le présent est libéré du passé et du futur. Le baptême de Jésus marque le passage à la vie créative. Dieu a créé les êtres humains à son image, leur vocation est d'être créatifs, mais ils peuvent oublier cette vraie nature. Jésus a donné des réponses nouvelles et créatives. Il a utilisé le mot "repentance" pour désigner cette démarche qui arrête le temps et en fait un véhicule de l'éternité. C'est le but du yoga comme de toute pratique spirituelle.

- La prière et la méditation sont deux pratiques importantes :
La prière est surtout importante dans les religions prophétiques (monothéismes) où Dieu est vu comme personnel. On se relie à Dieu par nos émotions, on s'abandonne à lui, il entre dans nos vies et nous invite à agir, à transformer le monde.
- La méditation est importante surtout dans les traditions de sagesse où Dieu est compris comme impersonnel. Les émotions sont observées, mais on n'interfère pas avec elles. Il n'y a pas d'abandon à Dieu, pas de descente de Dieu en nous.

Chacune a trois aspects : technique ou pratique (moyen de purification), état permanent, et manifestation (la vie quotidienne manifestant l'état de prière ou de méditation)

Le but est identique pour les deux : purifier le mental, l'ego, ce qui est lié au passé. Mais la manière de faire l'expérience de Dieu est différente. On a besoin des deux, il faut intégrer les deux dans nos vies.

La prière a des niveaux divers :

La demande

L'action de grâce

L'amitié avec Dieu

Le silence qui permet d'écouter Dieu, de le laisser travailler en soi. Cela c'est le stade ultime de la prière. Au-delà il n'y a que l'unité avec Dieu.

La méditation a également plusieurs niveaux. Le but est aussi l'unité avec Dieu.

Prière et méditation sont deux excellents moyens de purification. Parfois on a besoin d'exprimer ses émotions, utiliser des mots les purifie. Quand il n'y a pas d'émotions la méditation convient pour purifier le mental et découvrir la créativité. Il y a de nombreuses méthodes de méditation, chacun doit choisir celle qui l'aide. La prière peut être commune, la méditation non.