

# **La Centration**

## **une méthode d'embrassement divin**

*de Thomas Keating et adapté par Marvin Gawryn.*

Lorsque j'ai commencé à lire Le Livre d'Urantia il y a plusieurs années, la possibilité qu'il promettait et qui m'a le plus excité était que je pourrais avoir une relation directe avec Dieu. Il affirmait que j'étais un enfant de Dieu et que je pouvais expérimenter cette vérité quotidiennement. Comment pouvons-nous expérimenter vivement notre affiliation divine avec notre Père à tous les jours? Comment pouvons-nous savourer une communion intime avec nos Ajusteurs intérieurs, une relation d'amitié affective avec Dieu? Après tout, Jésus a dit, « ...Il est moins important pour vous de connaître le fait de l'existence de Dieu que d'acquérir une aptitude croissante à sentir la présence de Dieu. P.1732 - §5 »

Depuis la découverte de la révélation dans ces premiers mois magiques, j'ai cherché dans Le Livre d'Urantia et ailleurs des moyens pour mieux partager la vie intérieure avec Dieu. Adorer régulièrement élargit énormément notre capacité de sentir et de partager la présence de Dieu. Les techniques d'adoration nous aident à aligner le mental dans une attention sans effort sur Dieu. Dans l'embrassement de l'adoration, simultanément, nous versons notre adoration et sommes enveloppés dans l'amour de Dieu; nous expérimentons l'échange étonnant de l'affection qui rend totalement vraie l'expérience d'être un enfant de Dieu.

Si nous prenons le temps de nous reposer quotidiennement dans l'embrassement nourrissant de l'adoration, notre conscience de la présence de Dieu et de ses myriades de gestes commence à se répandre progressivement dans tous les aspects de nos vies. Ceci est le grand but de l'existence humaine : « *Le grand défi lancé à l'homme moderne consiste à établir de meilleures communications avec le divin Moniteur qui habite le mental humain... Cette conscience de l'esprit équivaut à connaître effectivement la filiation avec Dieu. P.2097 - §2* » Si nous persistons dans l'habitude d'immersion fréquentes dans la présence divine, alors la « perle rare », la délicieuse perspective d'une relation incessante avec Dieu peut éventuellement être nôtre. Pendant des siècles, les grands enseignants de la spiritualité chrétienne ont cherché à mettre au point des méthodes de contemplation, des pratiques conçues pour favoriser le rapprochement avec Dieu. Il y a trente ans, un groupe de moines Trappistes, inspirés par Thomas Merton, a commencé à recueillir les travaux de grands contemplatifs du Moyen Âge (Jean de la Croix, Thérèse d'Avila, Le Nuage de l'Inconnue).

Ils ont combiné ces méthodes dans une discipline simple que n'importe qui d'entre-nous peut pratiquer à l'intérieur de sa vie active. Merton et ses collègues ont utilisé le terme "prière de centration" cependant, cette démarche nous mène vraiment à une expérience d'adoration telle que « Le Livre d'Urantia » la définit. Cette pratique de centration est une profonde et reposante technique d'ouverture à la présence et l'action de Dieu dans les recoins les plus intimes de notre être. Pratiquée deux fois par jour telle que suggérée, c'est une des méthodes les plus puissantes que je connais pour développer une relation intérieure avec Dieu.

La description de la centration qui suit est une adaptation du livre « Open mind, Open heart » de Thomas Keating, recteur du Trappist Monastery à Snowmass, Colorado.

### **La méthode de centration**

La centration est l'ouverture du mental et du cœur de notre être entier à Dieu, le Mystère Ultime, au delà des mots, des pensées et des émotions. Nous ouvrons notre conscience à Dieu en nous, et par la foi nous le savons plus près que notre respiration, plus près que nos pensées, plus près que notre faculté de choisir, plus près que la conscience elle-même. La centration est un procédé qui conduit à la purification intérieure, si nous consentons à l'union divine. Pendant la période de centration, nous consentons à la présence et à l'action de Dieu en nous. À d'autres moments, notre attention se dirige vers l'extérieur pour découvrir la présence divine partout.

## Directives pour la centration

- I. Choisissez un mot sacré comme étant le symbole de votre consentement à l'action et à la présence de Dieu en vous.
- II. Assis confortablement et les yeux fermés, apaisez-vous brièvement et introduisez silencieusement le mot sacré comme symbole de votre consentement à l'action et à la présence de Dieu en vous.
- III. Lorsque des pensées surgissent, revenez doucement au mot sacré.
- IV. À la fin de la période de centration, demeurez silencieux et les yeux fermés pendant quelques minutes.

I.

Choisissez un mot sacré comme étant le symbole de votre consentement à l'action et à la présence de Dieu en vous.

1. Le mot sacré exprime notre intention d'être en la présence de Dieu et de céder à l'action divine.
2. Le mot sacré peut être choisi pendant une courte période de prière en demandant à l'Esprit l'inspiration d'un mot spécialement convenable pour nous.  
Quelques exemples sont : Jésus, Abba, Père, Mère, Amour, Paix, Shalom.  
Nous ne devons pas changer le mot sacré pendant la période de centration, car cela serait de recommencer à réfléchir de nouveau.
3. Un simple regard vers l'intérieur sur Dieu peut être plus approprié qu'un mot sacré pour certaines personnes. Dans ce cas, il s'agit de se retourner vers Dieu à l'intérieur comme si nous le regardions. Les mêmes directives s'appliquent au regard sacré qu'au mot sacré.

II.

Assis confortablement et les yeux fermés, apaisez-vous brièvement et introduisez silencieusement le mot sacré.

1. « Assis confortablement » signifie relativement confortable; pas suffisamment pour favoriser le sommeil, mais assez pour éviter de réfléchir sur l'inconfort de nos corps pendant ce temps de centration. Nous devons garder le dos droit, peu importe la position assise choisie.
2. Si nous nous endormons, nous continuons le processus pendant quelques minutes à notre éveil, si le temps le permet.
3. Se "centrer" de cette façon après un gros repas peut favoriser la somnolence. Il est préférable d'attendre au moins un heure avant de le faire. Aussi, se centrer avant d'aller dormir peut perturber notre habitude de sommeil.
4. Nous fermons les yeux pour lâcher prise de ce qui se passe autour de nous.
5. Nous introduisons le mot sacré vers l'intérieur aussi doucement qu'une plume sur un morceau de ouate.

III.

Lorsque des pensées surgissent, revenez doucement au mot sacré.

1. « Pensées » est un terme parapluie pour inclure les sens, les sentiments, images, mémoires, réflexions et commentaires.
2. Les pensées sont une partie normale du centrage et se produisent souvent pendant le procédé.
3. En « revenant doucement au mot sacré », un minimum d'effort est de mise. Ceci est la seule activité initiée pendant le temps de centration. Pendant la période de centration le mot sacré peut devenir vague et même disparaître.

IV.

À la fin de la période de centration, gardez le silence et les yeux fermés pendant quelques minutes.

Les deux ou trois minutes additionnelles donnent au psyché le temps de se réajuster aux sens externes et nous permettent de garder cette atmosphère de silence dans notre quotidien.

## Quelques points pratiques

- Le temps minimum pour la centration est de 20 minutes. Deux sessions quotidiennes sont recommandées, une tout au début de la matinée et l'autre, dans l'après-midi ou tôt en soirée.
- La fin de la session peut être signalée par une minuterie, pour autant que celle-ci n'ait pas un son aigu lors de son déclenchement.
- Les principaux effets de la centration sont expérimentés dans la vie quotidienne et non pendant la période de centrage comme telle.
- Nous pouvons remarquer de légers picotements, des douleurs ou des irritations en différentes parties du corps ou encore une sensation d'agitation. Nous pouvons également remarquer une lourdeur ou une légèreté aux extrémités du corps. Ceci est habituellement dû à un niveau profond d'attention spirituelle. Dans tous les cas, nous ne devons pas y prêter attention, mais, le cas échéant, laisser le mental se reposer doucement à l'intérieur de la sensation en revenant à votre mantra ou mot sacré que vous aurez personnellement choisi.

## Points à développer

1. Pendant la centration, évitons;  
d'analyser notre expérience, de nourrir des attentes ou de cibler un but spécifique tel que :
  - A. Répéter continuellement le mot sacré.
  - B. De ne pas avoir de pensées.
  - C. De tenter de faire le vide mental.
  - D. De se sentir paisible ou consolé.
  - E. D'acquérir une expérience spirituelle.
2. Ce que la centration n'est pas.
  - A. Ce n'est pas une expérience de relaxation.
  - B. Ce n'est pas une forme d'auto hypnose.
  - C. Ce n'est pas limité à « sentir » la présence de Dieu.
3. Ce qu'est la centration.
  - A. C'est à la fois une relation avec Dieu et une discipline pour parrainer cette relation.
  - B. C'est un exercice de foi, d'espoir et d'amour.
  - C. C'est un mouvement de communion avec Dieu au delà de la conversation.
  - D. Cela nous familiarise avec le langage de Dieu, qui est le silence.

L'expérience d'entrer dans notre « sanctuaire intérieur » pendant 20 à 30 minutes pour un repos complet en la présence de Dieu, de se laisser aller et de s'ouvrir ainsi à l'action de Dieu, est comme aucune autre expérience que j'ai connue. C'est un acte profond de réception où nous recevons le plus précieux des cadeaux; une relation directe avec Dieu. C'est comme un petit enfant qui grimpe sur les genoux de son parent pour se faire embrasser affectueusement, materné jusqu'à ce que son cœur en soit rassasié.

Ce qui m'a étonné est combien j'ai dû en faire si peu pour recevoir ce cadeau. Cela fut un grand soulagement pour moi que de réaliser que ce n'était pas ma responsabilité de faire que l'adoration soit. C'est Dieu qui donne ce cadeau de l'expérience qu'est l'adoration. J'ai simplement à le vouloir suffisamment pour en consacrer le temps requis afin de le recevoir. Un conseiller divin explique, « *Le mental mortel consent à adorer; l'âme immortelle souhaite ardemment l'adoration et en prend l'initiative ; la présence de l'Ajusteur divin dirige cette adoration pour le compte du mental mortel et de l'âme immortelle évolutive.* P.66 - §4 » C'est l'Ajusteur qui orchestre la rencontre divine. Nous contribuons simplement de notre vouloir profond, notre soif et notre faim de nous connecter avec Dieu. Ce que nous devons faire est simplement d'en consacrer le temps requis en mettant de côté, suffisamment longtemps, toutes nos autres préoccupations pour nous asseoir à la table et participer au festin.

Un ami m'a demandé quels changements résultaient de la pratique régulière de l'embrassement divin. Dans mon expérience, beaucoup de choses changent lorsque j'adore régulièrement, et de façon significative lorsque j'adore une deuxième fois à chaque jour. Sans essayer ou même y penser, je me comporte avec une patience, affection et générosité remarquablement accrues. L'amour semble jaillir en moi plus souvent, doucement, et déborde sur les gens en de différentes façons; sur mes enfants, mes coéquipiers et même les passants. Je regarde les yeux des gens et je souris au lieu de détourner mon regard dans une autre direction.

Lorsque je n'adore pas pendant une journée ou deux, je ressens une tension envahissante qui est à la fois psychologique et physiologique. Lorsque j'adore régulièrement, cette tension n'existe pas et j'expérimente une délicieuse sensation de relaxation et de bien-être. Comme Jésus l'a enseigné, « Le surmenage de la vie -- *la tension de la personnalité dans le temps — devrait être allégé par le repos que procure l'adoration.* » P.1616§5

Sans essayer ou même y penser, je me comporte avec une patience, une affection et une générosité remarquablement accrues. Je trouve également que, si j'ai adoré récemment et que je rencontre des situations qui suscitent la colère, la peur ou d'autres émotions négatives, ces sensations sont moins viscérales et ont moins d'emprise. C'est facile de voir en deçà d'elles, et elles s'atténuent rapidement. Des perspectives plus larges et de longue portée prévalent avec facilité.

Je crois qu'à chaque fois que nous nous engageons dans un contact d'adoration avec Dieu, les qualités du Père et les fruits de l'Esprit baignent en nous. Nous devenons un peu plus comme la Personne avec qui nous avons partagé l'embrassement; nous expérimentons une sorte de micro-fusion. Le procédé est sans effort et inconscient. Cela semble être un effet naturel provenant du contact avec Dieu qui en est la cause.

Tels qu'exprimés dans les commentaires ci-dessus, les principaux effets de ce procédé de centration semblent se produire davantage dans la vie quotidienne que pendant la période d'adoration comme telle. L'embrassement immédiat dans l'adoration est certainement une expérience fabuleuse. Mais, entre ces périodes d'adoration, je vis une agréable sensation semi-consciente de Dieu planant tout près de moi. C'est comme s'Il touchait souvent mon âme en de brèves rencontres, certaines dont je suis conscient et d'autres pas, exception faite de l'accroissement des fruits de l'esprit.

Je crois qu'en rencontrant Dieu régulièrement et en l'invitant à agir en nous, nous donnons à nos Ajusteurs une sorte de super permission, une « carte blanche » pour travailler sur la croissance de notre âme, ayant comme conséquence un succès accru. Nous ouvrons toutes grandes nos portes intérieures et invitons Dieu pour travailler dans les plus profonds replis de notre personnalité. Apparemment, sans autre geste de notre part, la cadence de notre croissance augmente ainsi que de nouvelles perspectives, émotions, défis et capacités commencent à émerger dans plusieurs domaines de notre vie. Je crois que tous ces merveilleux résultats coulent naturellement de la simple pratique de passer du temps intime avec notre Père. Selon les mots d'un Messager Solitaire « *En faisant la volonté de Dieu, une créature ne fait rien de plus ni de moins que de montrer son bon vouloir pour partager sa vie intérieure avec Dieu.* P.1221 - §2»

FIN

Traduction libre à partir du texte original

[http://www.thecentering.org/centering\\_method.html](http://www.thecentering.org/centering_method.html)

Centering prayer - A method of divine embrace de Thomas Keating et adapté par Marvin Gawryn

Alain Cyr 21-01-2005.

Avec la participation de Alcide Paradis et Jean Royer, ainsi que l'apport instigateur de Gilles Lozeau.