

DE L'USAGE DU MOT SACRÉ

Si vous choisissez comme mot sacré. *MARANATHA* (qui veut dire : « Viens, Seigneur »), dites-le fidèlement en appuyant, mais sans dureté, sur chacune des quatre syllabes : MA-RA-NA-THA.

MARANATHA, dites-le sans remuer les lèvres, dans le secret de votre cœur, du début à la fin de la période de méditation.

N'utilisez pas d'autre mot, n' imaginez rien. Dites simplement votre mot.

Apprendre à dire votre mot, du début à la fin de la méditation, c'est tout l'art de la méditation.

Pour apprendre le silence, devenir silencieux, il faut apprendre à dire son mot, son mantra. Ce seul petit mot nous introduit dans un silence qui est le silence de l'énergie créatrice.

Notre mot est l'instrument qui nous aide à aller au-delà de la pensée ou de l'imagination.

Il n'y a pas de meilleure école de patience que l'empressement à réciter fidèlement son mantra jour après jour, sans se soucier de ses progrès, de ses résultats.

Se détourner de ce qui est passager, éphémère, dire fidèlement son mot, dans une simplicité grandissante.

Dire son mot, du début à la fin de la méditation, sans effort, paisiblement, sereinement.

Il nous faut relever le défi de devenir suffisamment simples, humbles, pour dire notre mot, apprendre à être comme des petits enfants, nous contentant de redire simplement notre mot.

Dire notre mot sans interruption, c'est le moyen de se détacher de soi pour se livrer dans l'infini mystère de Dieu. La répétition de notre mot vise à nous écarter de nos pensées pour nous tourner vers Dieu.

QUELQUES CITATIONS DU NUAGE DE L'INCONNAISSANCE (auteur anonyme du XIV^e siècle)

« Centrez toute votre attention et tout votre désir sur Lui et que ce soit la seule préoccupation de votre esprit et de votre cœur. Nous devons prier non pas avec beaucoup de mots mais avec un seul petit mot. »

« Prenez un mot court, préférablement d'une syllabe, et ancrez ce mot solidement dans votre cœur pour qu'il y demeure quoi qu'il advienne. »

« Je vous presse d'éloigner toute pensée brillante ou subtile, aussi sainte et valable qu'elle soit. Couvrez-la d'un épais nuage d'oubli car, pendant cette vie, seul l'amour peut toucher à Dieu tel qu'il est en Lui-même ; jamais la connaissance ne le pourra. »

Chapitre 8

« Si tu désires ramasser tout ton désir dans un seul mot simple que l'esprit peut aisément retenir, choisis un mot court plutôt que long, un mot d'une seule syllabe, tel que Dieu ou Père... Puis, fixe-le dans ton esprit pour qu'il y reste, à tout événement... Sois bien attentif dans ce choix, et ne force ni ton esprit ni ton imagination car, en vérité, tu ne réussiras pas ainsi. Laisse ces facultés en paix. »

Chapitres 4 et 7

« L'idéal est que ce mot soit tout à fait intérieur, sans pensée définie ni véritable son. »

Chapitre 4

« Que ce petit mot représente pour vous Dieu dans toute sa plénitude et rien de moins que la plénitude de Dieu. Que rien d'autre que Dieu ne possède votre esprit et votre cœur. »

Chapitre 4

« Aussitôt qu'un homme (ou une femme) se tourne vers Dieu dans l'amour, il arrive, à cause de la faiblesse humaine, qu'il se trouve distrait par le souvenir d'une chose créée ou de quelque occupation quotidienne. Peu importe, il n'y a pas de faute. Car cette personne revient rapidement à un profond recueillement. »

Chapitre 4

« Tu ne dois te préoccuper d'aucune créature, qu'elle soit matérielle ou spirituelle, ni de leur situation ni de leur évolution, qu'elle soit bonne ou mauvaise. En un mot, pendant cette prière, tu dois les abandonner toutes. »

Chapitre 5