

En France

Cette semaine dans l'hebdomadaire LA VIE (n° 3299, semaine du 20-26 novembre)

Dans le cahier intérieur « Les Essentiels », un article de 6 pages est consacré à Laurence Freeman. N'hésitez pas à le faire savoir !

Notre site : WWW.WCCM.FR

Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

Lectures hebdomadaires – 16 novembre 2008

Même si vous êtes physiquement éloigné d'autres méditants, vous êtes unis à eux dans l'Esprit. Chaque matin et chaque soir, prenez le temps de méditer entre 20 et 30 minutes. Il est préférable, autant que possible, de méditer au même endroit et à la même heure, de telle sorte que vos temps de méditation s'intègrent naturellement à votre journée. Soyez généreux avec votre temps, soyez fidèle au mantra, et vous entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Extrait de **Laurence Freeman o.s.b.**, *Bulletin trimestriel*, octobre 1997, p. 2-7.

Tant de choses de la vie s'évaporent de la mémoire. Tout, les problèmes qui nous tourmentent ou les plaisirs qui nous enchantent, les projets qui nous absorbent complètement ou les douleurs si vives que la vie paraît inimaginable après elles, tout s'adoucit avec le temps. Mais il est d'autres expériences, souvent beaucoup moins absorbantes sur le plan émotionnel quand elles surviennent, qui, elles, ne passent pas. Nous nous souvenons avec intensité de ces épiphanies de conscience pure parce qu'elles deviennent une partie de nous-mêmes. De la manière souvent tranquille et modeste dont elles se sont produites, elles ont arraché quelques unes des couches qui habituellement nous empêchent de voir ; elles nous ont révélé à quoi nous ressemblons vraiment, qui nous sommes vraiment. Cet éveil s'est fait sans coup de tonnerre fracassant, sans gros titres mystiques. Malgré tout, il s'agissait d'une information bien réelle, d'un événement dont la valeur informative ne passerait pas avec les journaux du matin...

Ainsi, je me souviens qu'enfant, rentrant à la maison après l'école, je m'arrêtais souvent devant un magasin où étaient exposés des timbres étrangers qui m'attiraient irrésistiblement. Un jour, un vieil ami de la famille passant par là interrompit mon extase pour me dire bonjour. Le lendemain, alors que j'étais de nouveau en arrêt devant la même vitrine, la même personne passa près de moi, et avec un air amusé me demanda si je n'avais pas bougé depuis la veille. Quelque chose d'indescriptible mais de totalement familier m'inonda en un éclair et est demeuré en moi jusqu'à ce jour – une appréhension de moi-même, quelque chose qui saisit sans crier gare mais sans faire peur, la connaissance que nous existons dans l'univers des autres aussi bien que dans le nôtre. Quelle que soit la manière de décrire ces moments – et ils sont très courants parce qu'ils ponctuent notre croissance en conscience – ils sont la preuve, nécessaire, que nous sommes bien réels ; que nous existons. Et quand cette preuve a atteint en nous une profondeur suffisante, nous commençons à voir le sens de l'existence sous l'angle d'une croissance en sainteté...

Saint Benoît, dans le chapitre de sa Règle consacré aux « instruments des bonnes œuvres », met en garde ses moines contre l'envie d'être appelé saint avant de l'être vraiment. L'ironie, bien sûr, c'est que lorsque l'on sera vraiment saint, on n'aura plus envie d'être appelé saint. Ni d'aucun nom, du reste. Aussi longtemps que nous attacherons de l'importance au fait que les gens nous « honorent », pensent et disent du bien de nous, c'est là le signe certain que nous avons encore beaucoup de chemin à parcourir...

Nous grandissons en sainteté en prenant soin de « l'honneur qui vient de celui qui seul est Dieu ». Prendre soin, c'est aimer, se tourner vers. L'honneur qui vient de Dieu est la dignité de notre nature véritable, notre bonté essentielle et inaliénable qui nous rend tous, en fin de compte, pardonnables...

Méditez pendant trente minutes

Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile, le dos droit. Fermez doucement les yeux. Soyez détendu mais vigilant. En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique. Nous recommandons le verset de prière « Maranatha » qui signifie « Viens, Seigneur » en araméen. Récitez-le en détachant chaque syllabe. Écoutez-le tout en le disant doucement mais sans discontinuer. Ne vous attachez à aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Quand elles surviennent, laissez-les passer. Ramenez simplement votre attention – avec humilité et simplicité – sur la répétition intérieure de votre mot dans la foi, du début à la fin de votre méditation.

Après la méditation

Shvetashvatara Upanishad, d'après la traduction anglaise de Eknath Easwaran, Tomales, CA, Niligiri Press, 1995, p. 219.

Le feu n'est pas visible tant qu'un bout de bois
N'est pas frotté contre un autre, bien que le feu soit toujours présent,
Caché dans le bout de bois. De même, le Seigneur
Reste caché dans le corps tant
Qu'il n'est pas révélé par le mantra mystique.

Que ton corps soit le bois du dessous ;
Que le mantra soit celui du dessus. Frotte-les
L'un contre l'autre en méditation
Et réalise le Seigneur.

Telle l'huile dans les graines de sésame, tel le beurre
Dans la crème, telle l'eau dans les sources, tel le feu
Dans le bois, ainsi demeure le Seigneur d'Amour.