

Bonne et sainte année 2009 à tous les méditants et méditantes !

Prochains rendez-vous

En France

**3 WEEK-ENDS DE RETRAITE AVEC LE PERE JACQUES DE FOÏARD-BROWN
sur le thème « La folie de Dieu »**

27 février-1^{er} mars à l'Abbaye de Fleury (St Benoît-sur-Loire, Loiret)

13-15 mars à l'abbaye d'Hurtebise (Saint-Hubert, Belgique)

20-22 mars à l'abbaye de Sénanque (Gordes, Vaucluse)

Vous pouvez vous inscrire avec le formulaire disponible sur notre site.

Notre site : WWW.WCCM.FR Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

Lectures hebdomadaires – 28 décembre 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.**, « La révérence », in *La méditation, voie de la lumière intérieure*, Le Jour, éditeur, 1997, p. 127

Les gens religieux ont tendance à avoir plus de conscience de soi que les autres. Et si nous examinons honnêtement cette conscience de notre personne, il est aisé de la relier à un certain manque de révérence dans notre vie religieuse. Peut-être serons-nous même surpris de constater qu'aux moments les plus sacrés, notre esprit de révérence est honteusement superficiel. Les non-chrétiens sont souvent frappés par le brouhaha, l'irrévérence bruyante qui caractérisent nos églises. Par exemple, ils remarquent l'absence de silence ou d'immobilité physique. Ils constatent également que nous consacrons bien du temps à demander à Dieu de réaliser nos vœux.

Ceci ne veut pas dire que nous ne devrions jamais bouger sur nos bancs, ni que les mots ne sont pas un élément enrichissant du culte. Mais la méditation modifie notre attitude à l'égard du culte parce qu'elle nous enseigne, de l'intérieur, par l'expérience personnelle, que le Dieu que nous adorons est présent, et que c'est sa présence que nous adorons. La méditation rend notre vie religieuse plus révérencieuse, car elle nous enseigne, par l'expérience de sa Présence intérieure, que c'est en sa Présence que nous adorons sa Présence. Nous ne sommes pas moins en lui qu'il est en nous. Par l'interpénétration de sa conscience avec la nôtre, nous connaissons parce que nous sommes connus. La réaction la plus naturelle face à toute expérience par laquelle nous connaissons et sommes connus est un silence révérencieux. Le silence mène à un approfondissement de la connaissance mutuelle. [...]

Nous utilisons tant de mots ! Nous entendons les mêmes mots, les mêmes idées, tant de fois par jour que leur sens finit par s'émousser. Cependant, beaucoup d'entre nous se souviennent d'avoir entendu les paroles de saint Paul lues par le père John comme s'ils les avaient entendues pour la première fois. C'était un émerveillement, et sans émerveillement, nous oublions que la réalité dont nous parlons et que nous adorons est réelle, est présente.

La révérence et l'émerveillement ne peuvent naître qu'à partir d'un contact avec la Présence réelle. Sinon, nous restons bloqués au niveau du contact indirect ; nous parlons de choses, nous pensons à des choses. Ensuite, nous en venons inéluctablement à nous écouter parler, à réfléchir à la manière dont nous nous exprimons, à l'effet que nous produisons ; ainsi en arrive-t-on à l'arrogance religieuse. L'étape suivante consiste à vouloir ergoter ou condamner. C'est la grande tendance, la grande malédiction dont sont victimes les gens religieux dès lors qu'ils perdent la révérence.

Et pourtant, le chemin qui mène de l'arrogance à la révérence est si simple. Il est inutile de chercher à concevoir un contact direct avec Dieu puisqu'il est déjà établi. C'est l'incarnation, le Verbe fait chair. Il n'est pas nécessaire de se disputer pour savoir comment pénétrer cette Conscience supérieure, car elle a déjà fait sa demeure en nous, non par la dispute mais par l'amour. La méditation consiste simplement à le savoir.

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

Citation de **T. S. Eliot** extraite de « Little Gidding », « Quatre quatuors », in *Poésie*, édition bilingue, traduction Pierre Leyris, Seuil, 1969, p. 207.

Si vous veniez par là,
Prenant n'importe qu'elle route, partant de n'importe où,
À n'importe quelle heure, n'importe quelle saison,
Il en serait toujours de même : car vous devriez dépouiller
Sens et notion. Vous n'êtes pas ici pour vérifier,
Vous instruire, satisfaire à la curiosité
Faire un rapport. Mais bien pour vous agenouiller
Où la prière fut valide. Et la prière est davantage
Qu'une suite de mots, l'occupation consciente
De l'intellect qui prie, ou le son de la voix qui prie.