

Rappel s

**Conférence de Laurence Freeman au Forum-104 à Paris, le lundi 23 mars à 20h,
sur le thème : "Le sens de la prière"
104, rue de Vaugirard, 75006**

Depuis la fin août 2008, vous êtes nombreux à vous être inscrit en ligne sur la liste de diffusion de ces lectures. Avez-vous pensé à consulter notre site pour savoir s'il existe un groupe de méditation près de chez vous ?

Nouvel l e par ut ion

Rowan Williams, *Silence et goût de miel, sagesse des Pères et Mères du désert*, Éditions Ouverture, avec une préface d'Enzo Bianchi et une introduction de Laurence Freeman. Rowan Williams, archevêque de Canterbury et chef de l'Église anglicane, fut l'invité d'honneur du Séminaire John Main de 2001 en Australie. Ce livre, paru en anglais en 2002 et qui vient d'être traduit, s'appuie sur les conférences de RW données à cette occasion.

Perturbations dans la régularité des envois : Certains d'entre vous ont noté des perturbations dans la régularité de la réception des lectures hebdomadaires. Elles ne sont pas de notre faute, mais viennent le plus souvent de ce que cet envoi est considéré comme un spam par le fournisseur d'accès du méditant. Nous faisons notre possible pour y remédier, mais nous rappelons que vous pouvez consulter les lectures sur notre site à la rubrique "lectures".

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

Lectures hebdomadaires – 1^{er} mars 2009

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 osb**, *Jésus le Maître intérieur*, chap. 10 « La Méditation », Albin Michel, 2002, p. 270-271.

Dans le Sermon sur la montagne, Jésus a pointé du doigt les soucis matériels comme principales sources d'inquiétude. Comment avoir une vie plus confortable et diminuer la souffrance personnelle ? Telle est la grande préoccupation qui trouble le moment présent et fait perdre de vue les vraies priorités. « Voilà pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous le vêtirez. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? » (Mt 6, 25)

En disant qu'il ne faut pas nous inquiéter, Jésus ne nie pas la réalité des problèmes quotidiens. C'est l'anxiété qu'il nous demande d'abandonner, non la réalité. Apprendre à ne pas s'inquiéter est une tâche ardue... [Cependant], même le mental moderne, malgré son « trouble du manque d'attention », dispose de la capacité naturelle de rester tranquille et de transcender les fixations. Au fond de lui-même, il découvre une clarté qu'il possède en propre, où il peut demeurer en paix, débarrassé de ses inquiétudes. La plupart d'entre nous ont bien une demi-douzaine d'inquiétudes favorites que nous suçons inlassablement comme des bonbons amers, et dont, pour rien au monde, nous ne voudrions nous séparer. Or, Jésus nous exhorte à dépasser la peur d'abandonner nos inquiétudes, la peur de la paix elle-même. La pratique de la méditation est une manière de mettre en

pratique son enseignement sur la prière ; elle prouve par l'expérience que le mental humain peut vraiment choisir de ne pas s'inquiéter.

Pour autant, il n'est pas si facile de faire taire à volonté toutes les pensées. En méditation, nous restons distraits mais cependant dégagés de la distraction. Ceci parce que nous sommes libres – quoique très modestement au début – de choisir où placer notre attention. Petit à petit, la discipline de la pratique quotidienne fortifie cette liberté. Il serait puéril de croire qu'elle s'acquiert rapidement. Longtemps nous restons distraits. Nous nous habituons à cheminer avec ces compagnons de route que sont les distractions. Mais ils ne doivent pas avoir le dessus. Choisir de dire le mantra fidèlement et d'y revenir chaque fois que survient une distraction exerce la liberté que nous avons de *faire attention*.

Ce n'est pas un choix au sens où nous choisissons une marque de café plutôt qu'une autre. C'est le choix de s'engager. La voie du mantra est un acte de foi et non un exercice de la toute-puissance de l'ego. Tout acte de foi cache une déclaration d'amour. La foi prépare le terrain où la graine du mantra germera dans l'amour. Nous ne créons pas le miracle de la vie et de la croissance par nous-mêmes, mais nous sommes responsables de son déploiement. Accéder à la paix du mental et du cœur – au silence, à l'immobilité et à la simplicité – exige non pas la volonté d'un super-fonceur mais la fidélité dans le temps et l'attention inconditionnelle d'un disciple.

Méditez pendant trente minutes

Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile et 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. Ecoutez-le tout en le disant, doucement, mais sans discontinuer. Ne retenez et n'entretenez aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Laissez passer les pensées et les images qui surgissent. 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

Simone Weil, *Attente de Dieu*, « Formes de l'Amour implicite de Dieu », Fayard, Collection Livre de Vie, 1966, p. 145.

Il y a un seul moyen de ne jamais recevoir que du bien. C'est de savoir non pas abstraitement, mais avec toute l'âme que les hommes qui ne sont pas animés par la pure charité sont des rouages dans l'ordre du monde à la manière de la matière inerte. Dès lors tout vient directement de Dieu... tout ce qui accroît l'énergie vitale en nous est comme le pain pour lequel le Christ remercie les justes ; tous les coups, les blessures et les mutilations sont comme une pierre lancée sur nous par la main même du Christ. Pain et pierre viennent du Christ, et pénétrant à l'intérieur de notre être font entrer en nous le Christ. Pain et pierre sont amour. Nous devons manger le pain et nous offrir à la pierre de manière qu'elle s'enfonce dans notre chair le plus avant possible. Si nous avons une armure capable de protéger notre âme contre les pierres lancées par le Christ, nous devons l'ôter et la jeter.