

### **Lectures hebdomadaires – 17 mai 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 **John Main** o.s.b., *The Way of Unknowing*, « From Isolation to Love » (De l'isolement à l'amour), New York, Crossroad, 1990, p. 44-46.

Nous méditons parce que nous savons avec une certitude absolue que nous devons traverser et dépasser notre stérilité. Nous devons transcender la stérilité du système clos d'un mental purement introspectif. Nous savons, avec une évidence toujours plus grande, que nous devons dépasser l'isolement pour l'amour. Il est curieux que l'introspection, l'esprit replié sur lui-même, conduise à une telle stérilité. Pourquoi une conscience centrée sur elle-même est-elle si stérile ? Supposons, par exemple, que nous tentions d'analyser une de nos expériences. La conséquence quasi inévitable est que nous finissons par nous observer dans l'acte d'observation. Plus ce retour sur soi sera intense, et plus complexe sera la fixation sur la conscience de soi. Le résultat, c'est que nous sommes comme piégés dans un palais de miroirs où nous prenons constamment l'image pour la réalité. Et nous n'avons que des images de nous-mêmes.

C'est le bon moment pour nous demander pourquoi la méditation est-elle si différente ?... Pour tout le monde, au début, vient un moment où nous nous demandons : « Qu'est-ce que j'y gagne ? Qu'est-ce que ça m'apporte ? »... C'est à ce moment-là que nous devons faire un acte de foi. Il se peut que ce soit la foi d'entrer dans l'obscurité et d'accepter la stérilité, mais il n'y a aucun moyen de l'accepter sinon par un abandon total. Ce doit être un acte de foi total. En d'autres termes, nous nous engageons à méditer, et à dire le mantra comme un moyen de nous détacher de la conscience de soi. En fait, nous nous engageons à nous détacher de notre stérilité.

C'est à ce moment-là que la stérilité que nous éprouvons se transforme en pauvreté, une pauvreté que nous acceptons totalement. La reconnaissance de notre pauvreté fait apparaître qu'il n'y a que Dieu et qu'en Dieu réside toute richesse et tout amour... La stérilité devient pauvreté, un état de complète simplicité, complète vulnérabilité et complet abandon à Dieu et à son amour. La conscience de soi cède la place à la conscience. Nous devenons conscient de ce qui se trouve au-delà de nos horizons, de ce qui *est*, de ce que Dieu *est* : que Dieu *est* amour. L'introspection se transforme en vision transcendante parce que tout ce que nous voyons, nous le voyons désormais dans la lumière divine, dilaté dans l'infini. Nous voyons toute chose enveloppée dans l'amour infini de Dieu. Nous devons comprendre très clairement pourquoi il en est ainsi. C'est parce que nous nous sommes personnellement engagés sur la Voie par le moyen de la fidélité à la méditation et au mantra : engagement à Dieu, engagement à la foi, à ce qui est au-delà de nous. Par ce moyen, nous prenons possession de notre destinée [et] nous trouvons notre raison d'être dans la merveille de Dieu.

### ***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***

Extrait de : **Stanley Kunitz**, « The Artist », New York, Norton, 1995, p. 63.

Ses peintures s'assombrissaient d'année en année.  
Elles couvraient les murs, elles remplissaient la pièce :  
finalement, elles remplirent son monde -  
le ravissement, en quelque sorte.  
Lorsque les voix baissaient, il se précipitait pour écouter  
l'âme rayée de Mozart  
en rotation infinie.  
Il allait et venait, encore et encore,  
il arpentait le sol maculé de peinture,  
rétrécissant à chaque fois qu'il tournait,  
pris au piège de son vide monumental,  
hurlant contre ses adversaires.  
Enfin, il prit un couteau dans sa main  
et se lacéra une sortie pour lui-même  
entre les cadres de son haut décor.  
Par les trous de son univers en lambeaux  
la première innocence et la lumière  
coulèrent à flots.