

Lectures hebdomadaires – 14 juin 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.

John Main o.s.b., *Word Made Flesh*, « The Silence of Love », Londres, Darton, Longman, Todd, 1993, p. 28-29.

À l'extérieur de, à l'intérieur de ; perdre, trouver ; voilà le problème quand on parle de méditation. Quel que soit le langage choisi, sitôt que nous commençons à l'utiliser, il dénature un aspect ou un autre de l'expérience. Si je parle de « perdre la vie », je ne peux pas expliquer à quel point la vie nous est donnée en plénitude et en profondeur. L'idée de perte ne rend pas compte de la profonde connaissance de la vie comme don absolu, comme quelque chose qui ne coule pas à travers le sablier mais qui s'élargit en éternité.

Le langage est tellement impuissant à exprimer la plénitude du mystère. C'est la raison pour laquelle le silence absolu de la méditation est d'une importance suprême. Nous ne cherchons pas à penser à Dieu, à parler à Dieu ou à imaginer Dieu. Nous nous tenons dans ce silence stupéfiant, ouvert au silence éternel de Dieu. Nous découvrons en méditation, par la pratique et par l'enseignement quotidien de l'expérience, qu'il est, pour tous, notre milieu naturel. Nous sommes créés pour cette expérience et notre être s'épanouit et s'élargit dans ce silence éternel.

Mais déjà, le mot « Silence » dénature l'expérience et peut faire peur à beaucoup de gens, parce qu'il suggère une expérience négative, la privation de son ou de langage. Les gens craignent que le silence de la méditation ne soit de nature régressive, mais l'expérience et la tradition nous enseignent que le silence de la prière n'est pas l'état pré-linguistique mais post-linguistique dans lequel le langage a accompli sa tâche de nous conduire à travers et au-delà de lui-même et de tout l'univers de la conscience mentale. Le silence éternel n'est privé de rien, et il ne nous prive de rien. C'est le silence de l'amour, de l'acceptation sans condition.

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

Mary Oliver, "Praying", in *Thirst*, Boston, Beacon Press, 2006, p. 37.

Prier

Il n'est pas nécessaire que cela soit
l'iris bleu, cela pourrait être
une mauvaise herbe dans un terrain vague, ou quelques
petites pierres ; fais
seulement attention, puis mets

quelques mots bout à bout sans chercher
à faire compliqué, ce n'est pas
un concours mais l'entrée

dans la louange, et dans un silence au sein duquel
une autre voix puisse parler

***Notre site : WWW.WCCM.FR Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>.
Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement
d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.***