

### Lectures hebdomadaires – 2 août 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 du « Silence de l'âme », de **Laurence Freeman osb**, paru dans *The Tablet* du 10 mai 1997.

[L'une] des raisons pour lesquelles le silence nous paraît si dérangentant [est la suivante] : dès que nous commençons à devenir silencieux, nous éprouvons la relativité de notre esprit ordinaire et quotidien. Avec cet esprit (psychisme), nous mesurons nos coordonnées de temps et d'espace, nous calculons des probabilités et nous comptons nos erreurs et nos succès. C'est un niveau de conscience très important et très utile. C'est un état d'esprit si utile et si familier qu'il est tentant de penser que nous ne sommes que cela : c'est là tout notre esprit, tout notre moi, le sens complet de ce que nous sommes.

Très souvent, la vie, l'amour et la mort se chargent de nous apprendre qu'il en va autrement. La vie, dans ses détours, nous amène à rencontrer le silence dans des circonstances imprévisibles, chez des gens inattendus. Son accueil a un effet à la fois excitant, merveilleux, et souvent terrifiant. Nos pensées, nos peurs, nos rêves, nos espoirs, nos colères et nos attirances vont et viennent, fluctuent d'instant en instant. Nous nous identifions automatiquement avec ces états inconstants ou compulsivement récurrents, sans penser à ce que nous pensons. Lorsque le silence nous apprend combien ces états sont passagers en réalité, nous sommes face à la terrible question : qui sommes-nous donc ? Dans le silence, nous devons lutter avec la possibilité de notre propre irréalité.

Les bouddhistes ont fait de cette expérience – qu'ils appellent l'*anatman* ou « l'absence de soi » – l'un des piliers centraux de leur sagesse sur le chemin de la libération de la souffrance et l'un de leurs moyens essentiels d'illumination. Le pratiquant bouddhiste est encouragé à rechercher ce sentiment de l'évanescence intérieur et plutôt que de le fuir, d'y plonger tête baissée, à l'instar de Maître Eckhart et des grands mystiques chrétiens.

On comprend que l'*anatman* soit l'idée bouddhique qui pose le plus de problème aux non-bouddhistes. N'est-il pas absurde, n'est-il pas terrible, n'est-il pas sacrilège de dire que je n'existe pas ? En fait, l'opposition chrétienne à l'*anatman* est pour l'essentiel infondée ou fondée sur une méprise. Il ne s'agit pas d'affirmer que nous n'existons pas, mais que nous n'existons pas de manière autonome, indépendante, qui est la sorte d'existence que l'ego aime imaginer détenir, la sorte de rêve d'être Dieu avec lequel le serpent tenta Ève. C'est l'orgueil démesuré auquel succombe nombre de religieux.

Je n'existe pas par moi-même parce que Dieu est le fondement de mon être. À la lumière de cette intuition, nous lisons les paroles de Jésus avec une perception plus profonde. « Si quelqu'un veut venir à ma suite, qu'il abandonne le soi et prenne sa croix chaque jour, et qu'il me suive. Qui perd sa vie à cause de moi la sauvera » (Luc 9, 23-24). Si, grâce au silence,

nous parvenons à saisir cette vérité de l'anatman, nous faisons d'importantes découvertes sur la nature de la conscience. Nous découvrons que la conscience, l'âme, est plus que le stupéfiant système de calcul, d'évaluation et de jugement du cerveau. Nous sommes plus que ce que nous croyons être. La méditation n'est pas ce que nous pensons.

### *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 du **Dhammapada**, « Le Chemin », verset 276-279 (traduit de l'édition anglaise d'Anne Bancroft, Rockport, MA, Element, 1997, p. 81)

C'est à toi de faire l'effort, l'éveillé indique seulement le chemin. Ceux qui se sont engagés sur le chemin et qui méditent se libèrent des liens de l'illusion.

Tout change. Tout apparaît et disparaît. Celui qui comprend cela est libéré de la tristesse. Ceci est le chemin éclatant.

Exister c'est connaître la souffrance. Comprends cela et libère-toi de la souffrance. C'est le chemin radieux.

Il n'y a pas de moi séparé pour souffrir. Celui qui comprend cela est libre. Ceci est le chemin de la clarté.

**Notre site : [WWW.WCCM.FR](http://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.**