

Notre site : www.wccm.fr Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

Lectures hebdomadaires – 9 mai 2010

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 osb**, *Word Made Flesh "Integrity"*, Londres, DLT, 1993, p. 55-56.

Souvent, nous avons l'impression de traverser la vie en courant précipitamment alors que dans nos cœurs réside la flamme essentielle de l'être. Notre course l'amène à un point de quasi extinction. Mais si nous nous asseyons pour méditer, dans l'immobilité et la simplicité, la flamme commence à brûler avec éclat et fermeté. Plus nous cessons de penser en termes de succès et d'image flatteuse de soi, plus la lumière de la flamme nous aide à comprendre les autres et nous-mêmes en termes de lumière, de chaleur et d'amour.

Le mantra nous amène à ce point d'immobilité où la flamme de l'être peut brûler avec éclat. Il nous enseigne ce que nous savons, mais avons tendance à oublier : nous ne pouvons pas vivre la vie en plénitude si elle n'est pas fondée sur une raison d'être sous-jacente. La vie recèle un sens et une valeur ultimes qui ne se découvrent réellement que dans la silencieuse stabilité de l'être, qui est notre enracinement essentiel en Dieu. Comme il est facile de laisser la vie devenir routinière ! Les rôles peuvent facilement prendre la place de l'être. Nous nous installons dans les rôles routiniers de l'étudiant, de la mère, du mari, du p.-d.g., du moine ou de n'importe qui... Jésus est venu nous dire que la vie, ce n'est pas jouer un rôle ou faire fonctionner un système. La vie a un sens, une direction, que l'on éprouve dans les profondeurs les plus silencieuses de l'être. Notre valeur vient de qui nous sommes en nous-mêmes, non de ce que nous faisons dans le rôle que nous jouons.

Le sens ultime de Dieu ne se découvre pas dans ce que la société dit que nous sommes – ceci serait « préférer l'approbation des hommes à celle de Dieu », comme le dit Jésus. Quand saint Thomas More se retrouva prisonnier dans la Tour de Londres pour avoir préféré sa conscience à l'approbation du roi, son rôle public fut anéanti et il devint un simple criminel. Mais son intégrité ne fut pas détruite. Il savait qui il était non seulement aux yeux du monde, ou même à ses propres yeux, mais aux yeux de Dieu. Il éprouvait une profonde confiance qui vient de la vraie profondeur de la connaissance de soi, qui lui faisait connaître qui il était de toute éternité...

De la même façon mais dans les termes de sa destinée particulière, chacun d'entre nous doit découvrir la vérité fondamentale sur lui-même. Enracinés en Dieu, nous devons être ouverts à l'amour qui nous sauve de l'illusion et de la superficialité. Nous devons vivre de cette sainteté personnelle infinie que nous détenons en tant que temples de l'Esprit Saint. Découvrir que le même Esprit qui créa l'univers réside en nos coeurs, et que, en silence, il nous aime tous, tel est le but de toute vie.

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

Henri Le Saux, *Eveil à soi, Eveil à Dieu*, O.E.I.L., 1986, p. 19.

La vie de prière et de contemplation consiste simplement à réaliser la présence de Dieu au fond de notre être, au fond de tout être, au-delà aussi bien de tous les êtres, de tout dedans et de tout dehors. Ce n'est aucunement une vie réservée à quelques individus qu'un appel spécial aurait fait fuir le monde et se réfugier au désert. Contemplation et prière sont la respiration même de l'âme chez le disciple authentique de Jésus et déjà en tout homme qui a reconnu sa vocation d'homme.

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.