

PROBLÈMES DE RÉCEPTION DES LECTURES AVEC HOTMAIL

Nous avons remarqué que les envois à destination des abonnés Hotmail étaient souvent perturbés. Nous en sommes désolés, mais cette gêne est indépendante de notre volonté.

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

Lectures hebdomadaires – 6 juin 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** o.s.b., *The Way of Unknowing*, "Thought, Feeling and Love" (Pensée, sentiment et amour), New York, Crossroad, 1990, p. 103-104.

Demeurer dans l'amour, c'est voir clairement, et sentir, toute chose illuminée par l'amour. Tout est traversé par la force d'illumination libérée par l'amour... Le christianisme nous appelle à dépasser toutes les obscurités et les visions différenciées, et à le faire, purifiés par l'amour de Jésus. Le véritable appel adressé à chacun d'entre nous est donc de se connaître comme *demeurant dans l'amour*. Voir clairement, c'est savoir que l'amour de Jésus, la force de son énergie purificatrice, est libérée et à l'œuvre dans nos cœurs. Le problème, c'est que lorsque nous pensons à notre vie intérieure, à la « vie de l'esprit », nous avons tendance à y penser en termes de pensée et d'émotion. Mais la pensée et le sentiment religieux ont une très faible capacité à nous propulser au-delà de nous-mêmes dans le désintéressement de l'amour. Pensée et sentiment risquent fort – je le crains – de nous ramener constamment à l'imagination, le plus grand ennemi de la *réalité* de la présence du Christ dans nos cœurs.

La vie spirituelle qui ne se fonde que sur la pensée risque fort d'être ennuyeuse comme la pluie. La vie spirituelle qui ne se fonde que sur l'émotion risque fort de nous conduire à ce genre d'intolérance religieuse qui apparaît lorsque nos sentiments partent à la dérive. Ce à quoi nous sommes appelés, c'est à avoir nos racines et notre fondement dans *l'amour*.

Naturellement, la pensée et le sentiment sont des éléments essentiels de tout pèlerinage. Mais Jésus appelle chacun d'entre nous à les dépasser pour entrer dans la réalité de la présence toute-puissante et toute-aimante de Dieu dans nos cœurs. Ce qu'il nous faut découvrir dans la méditation, ce que chacun doit découvrir s'il veut vivre sa vie pleinement, c'est que la réalité de Dieu est le seul fondement sur lequel s'appuyer. Toute pensée sur Dieu, toute émotion à propos de Dieu est exposée aux sables mouvants de nos niveaux de conscience, qui sont impermanents. Méditer consiste à s'éveiller à la réalité de Dieu présente à ce niveau de nous-mêmes où nous n'en avons aucune image reliquaire, nous ne lui vouons aucun culte idolâtre, mais où Dieu est, où Dieu fait don de lui-même par pure grâce. Cette présence est la santé ultime de l'esprit, car Dieu est la réalité ultime. En Dieu seul, nous trouvons une douceur absolue. En Dieu seul, nous trouvons le courage de voir ce qu'il y a à voir, de suivre le chemin que nous devons suivre. En Dieu seul, nous

trouvons la force de prendre notre croix. Et en Dieu seul, nous découvrons que le fardeau de cette croix est doux et léger.

Dans le cours ordinaire de notre cheminement sur terre, la pensée et l'émotion ne sont pas à rejeter. Mais nous reconnaissons que si ce cheminement doit nous apporter la plénitude de l'Être pur de Dieu, nous devons les dépasser au moyen d'une discipline qui, à l'instar du fardeau, se fait douce et légère. La méditation est cette discipline...

Nous ne devons jamais oublier la discipline de la voie. Il n'existe pas de formule magique. Nous devons dire notre mot de prière avec une fidélité croissante. Nous devons revenir à notre méditation avec un amour croissant.

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

Willigis Jager, *Search for the Meaning of Life: Essays and Reflections on the Mystical Experience*, Liguori, MO, Triumph Books, 1995, p. 81-82, 92, 264.

La contemplation... n'est possible que lorsque la raison, la mémoire et la volonté sont au repos. Quelque chose arrive à la personne qui prie. Aucun contenu cognitif n'est accueilli ; images religieuses, visions, discours intérieurs et pensées pieuses sont abandonnés... La contemplation est pur regard. Quelque chose arrive à la personne qui prie : l'éveil à sa véritable essence divine...

Le mot de prière retient l'infini dans le fini... Il ne recèle rien d'hypnotique, aucune puissance propre. Mais il augmente les forces qui sont déjà en lui. Il nous relie à quelque chose qui est là dès le départ...

Le Divin sommeille en chacun telle une graine. De même que la graine se développe dans le Jésus Christ humain, de même, elle est destinée à s'éveiller et se déployer en chacun. Jésus Christ était totalement transparent. Dieu brillait à travers lui, l'illuminait. Il doit nous arriver la même chose.

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.