

### Lectures hebdomadaires – 3 octobre 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.*

**John Main o.s.b.**, extrait de *The Heart of Creation: Meditation: a Way of Setting God Free in the World*, "Kissing the Joy as it Flies" (Embrasser la joie au vol), Londres, Canterbury Press, 2007, p. 74-75.

La méditation est liée au détachement. Et comme il n'y a pas, dans le vocabulaire religieux occidental, de mot plus mal compris que *détachement*, la méditation pose souvent d'inutiles problèmes ou complications dans l'esprit des gens. Il nous semble généralement que le détachement équivaut à une sorte de froide indifférence platonique. Voilà ce qui a rendu la chose si rebutante à beaucoup d'entre nous lorsque nous sommes tombés sur le mot [et l'] idée largement négative ou répressive qu'on s'en fait. Pourtant, je pense que le détachement est la leçon la plus importante que la méditation doit nous enseigner, à nous hommes et femmes d'aujourd'hui et de l'Occident...

Le détachement n'est pas une dissociation de soi ou une fuite de ses problèmes et responsabilités. Ce n'est pas une négation de l'amitié ou de l'affection, ni même de la passion. Le détachement est, dans son essence, détachement de la préoccupation de soi-même, de cette disposition d'esprit souvent inconsciente qui fait que je mets mon moi au centre de toute la création. Le détachement a tout autant partie liée avec un engagement dans l'amitié, dans la fraternité durable, dans l'amour qui transcende le moi et va vers les autres. Le détachement rend l'amour possible parce que l'amour n'est possible que si nous sommes détachés de la préoccupation de soi, si nous sommes sortis de l'isolement, si nous sommes libérés de la complaisance envers soi-même. Le désengagement qu'implique le détachement, c'est celui de l'habitude d'utiliser autrui pour mes propres fins.

Mais par dessus tout, et c'est la grande leçon que nous devons apprendre de la méditation, le détachement est la libération de l'anxiété concernant *ma propre* survie en tant que moi. La vie enseigne à tous autant que nous sommes qu'aimer, c'est par essence se perdre dans la réalité plus vaste de l'autre, des autres, et de Dieu. Le détachement de l'égoïsme nous libère pour l'amour, si bien que nous ne sommes plus dominés par la quête animale de la survie. Le détachement requiert une confiance pleinement humaine : confiance en l'autre, à la fois humain et divin. Il requiert la volonté de lâcher prise, d'abandonner l'habitude de contrôler, et d'être...

L'état de disciple chrétien est fait de détachement et de centration aimante sur l'autre. Et l'état de disciple commence par un appel qui nous sort du coma de la préoccupation de soi. Nous sommes appelés, nous sommes choisis. La méditation est notre réponse à cet appel venu du centre le plus profond de notre conscience éveillée.

### *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*

**Rumi**, extrait de *The Soul of Rumi*, New York, Harper & Collins, 2002, p. 155. D'après la traduction anglaise de « Cup and Ocean » par Coleman Barks.

Ces formes que nous semblons être sont des coupes flottant dans un océan de vivante conscience.

Elles se remplissent et coulent sans laisser aucun cercle de bulles ou lancer aucun jet de vapeur en guise d'adieu.

Ce que nous sommes est cet océan, trop près pour être vu, bien que nous baignions en lui et que nous en soyons remplis.

Ne soyez pas une coupe au bord sec, ou quelqu'un qui chevauche toute la nuit sans jamais connaître le cheval qu'il a sous les cuisses, la poussée qui l'entraîne.

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.

#### **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.*