

Lectures hebdomadaires – 24 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.

Laurence Freeman, *Bulletin trimestriel*, décembre 2007.

À une époque de stress et d'anxiété comme la nôtre, le temps pèse sur nous comme un fardeau. Dépourvu de signification, le poids intolérable du temps et, paradoxalement, son vol insaisissable deviennent une crucifixion sans résurrection. L'accroissement considérable des maladies mentales dans la société moderne pourrait venir de là. La méditation transforme nos constructions mentales du passé et de l'avenir en approfondissant l'expérience du moment présent, en laquelle réside le sens profond de la contemplation comme « simple jouissance de la vérité ».

La mort, qui concentre merveilleusement l'intellect, nous conduit à éprouver plus intensément la réalité. Chaque instant précieux est goûté et partagé avec émerveillement et joie. Les amants confrontés à la mort savourent chaque instant qui leur reste à vivre ensemble, mais ils ne comptent pas les secondes. L'instant présent ne peut être mesuré. Ceci aussi est un affranchissement de limites. Comment décrire l'instant présent sans faire référence au temps ? C'est impossible, de même qu'il est impossible de parler de l'unique Parole sans faire usage de paroles. Mais le moment présent n'est pas séparé du passé ni du futur tels qu'on les imagine. Il comprend le temps. On pourrait dire que nous faisons l'expérience du moment présent lorsque nous cessons de compter les secondes ou de les regarder s'écouler. Il advient lorsque l'on voit vraiment que le moment présent est, littéralement, tous les moments successifs au point d'être ininterrompus, sans aucun moment sauté, gaspillé, oublié ou ignoré. Il s'agit d'être pleinement éveillé à tout. Ici et maintenant.

Nous voici face au dernier paradoxe... Comment le temps et l'éternité peuvent-ils coexister ? Pourtant la méditation... nous montre que nous pouvons vivre dans le maintenant éternel tout en rédigeant des rapports sur les réunions d'hier et en planifiant les réunions de demain. Une guérison peut suivre son cours alors qu'on est en train de mourir. On peut comprendre la vision dramatique qu'en donne la tradition védique en affirmant que ce monde est une illusion, un simple rêve dont on s'éveillera de même qu'on allume les lumières et qu'on éteint le projecteur à la fin d'un film regardé sur un écran. Le P. John et la tradition chrétienne n'aiment pas présenter les choses de cette façon parce que cela affaiblit le paradoxe de l'Incarnation et l'expérience de l'amour humain au jour le jour et au long des années que dure le pèlerinage de la vie. Cependant, à la lumière du moment présent,

une part si importante de nos pensées et suppositions s'avère illusoire, tant d'anxiétés s'évaporent, tant de crises disparaissent et tant de blocages semblent se dénouer. Mais le P. John ne minimise pas la purification de l'esprit qui doit d'abord intervenir :

Nous devons bien comprendre ceci également – je vous tromperais gravement si je n'étais pas aussi clair que possible à ce sujet : la purification qui conduit à cette pureté de cœur, à la présence à l'intérieur de nous, est un feu qui consume. Méditer, c'est entrer dans ce feu, qui anéantit tout ce qui n'est pas réel, qui réduit en cendres tout ce qui n'est pas vrai, qui n'est pas amour. Nous ne devons pas avoir peur du feu. Nous devons avoir une confiance absolue dans le feu, car il est celui de l'amour. Il est même bien davantage – c'est le grand mystère de notre foi – ; c'est lui qui est amour.

Dites votre mantra. Si nous le disons vraiment, nous ne pouvons être nulle part ailleurs qu'ici et maintenant.

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

Pères du désert, *Paroles des anciens, Apophtegmes des pères du désert*, ed. Jean-Claude Guy, Le Seuil, Points Sagesse, 1976, p. 80.

Abba Lot alla trouver abba Joseph et lui dit : « Abba, selon que je le peux, je récite un court office, je jeûne un peu, je prie, je médite, je vis dans le recueillement et, autant que je le peux, je me purifie de mes pensées. Que dois-je faire de plus ? » Alors le vieillard se leva et étendit ses mains vers le ciel. Ses doigts devinrent comme dix lampes de feu et il lui dit : « Si tu le veux, deviens tout entier comme du feu. »

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.

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.