

Lectures hebdomadaires – 14 novembre 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 OSB, extrait du *Bulletin trimestriel de la Communauté*, Vol. 34, n° 3, octobre 2010, p. 3 et 4, (à paraître).

L'autre vraiment autre est essentiel pour l'esprit mystique qui aime. L'altérité pousse l'esprit à lâcher ses points de fixité et à se dilater, à élargir la vue que nous avons du monde et de nous-mêmes dans le monde. Face à l'autre, nous devons arrêter de jouer à le dramatiser. C'est en ce sens que je comprends l'expression « esprit catholique » : il a fait face à l'autre qui ne peut être décrit ou contrôlé. L'esprit catholique cherche intuitivement à inclure plutôt qu'à rejeter, même lorsqu'il rencontre en l'autre un abîme de différence qui le fait reculer et qu'il trouve faux et menaçant...

Nous ne devenons catholiques dans ce sens plein et inclusif que par une croissance qui consiste à franchir les étapes de la guérison et de l'intégration. Aussi, aucun d'entre nous n'est encore catholique, pas même le pape. Il y a un chemin à parcourir. Mais l'alternative au processus du pardon est l'esprit sectaire qui fait de l'autre un objet, et qui, par la peur et le plaisir de la puissance, lui dénie sa pure subjectivité, son altérité et son être irréductible. Socialement et historiquement, c'est ce que nous avons fait aux immigrés, aux Juifs, aux homosexuels et aux autres minorités facilement prises pour cibles, mais aussi à toute une moitié de l'humanité par la violente exclusion patriarcale des femmes.

Ce genre de comportement nous exclue de la totalité et donc de l'Un qui est saint. Dieu est toujours sujet, le « grand Je Suis », insensible à nos tentatives d'objectivation et de manipulation. Nous rencontrons cette pure émanation de l'être dans le silence profond, non dans l'idéologie ou l'abstraction, mais de différentes manières, fondamentalement les uns dans les autres, et dans la merveille de la création, l'océan de l'être, de la souffrance et de la félicité dans lequel nous, et même le créateur, nous baignons.

Parce que le pardon exige de la profondeur, et la profondeur du silence, le pardon, la réconciliation, l'esprit catholique... requièrent la contemplation. Considérer la contemplation comme une sorte de luxe, de relaxation ou de loisir pour occuper le temps libre passe complètement à côté du sens du développement humain qui est

d'être le seul moyen véritable que nous ayons de glorifier Dieu. Comment pouvons-nous « glorifier Dieu » par nos paroles ou nos actes ? Nous ne pouvons que retourner à Dieu la gloire divine qui est contenue, en puissance, dans notre être. D'après saint Jean de la Croix, l'âme est un paquet non ouvert. Le déballer est le moyen de glorifier Dieu – jusqu'à partager entièrement la vie et la vision de Dieu. Nous méditons, selon John Main, pour devenir la personne que Dieu sait que nous sommes, pour s'unir à l'auteur du don en retournant le don à son auteur et en découvrant le don qu'il renferme.

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 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.