

Lectures hebdomadaires – 29 mai 2011

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 Present Christ*, « The Christian Crisis », New York, Crossroad, 1991, p. 74-76.

[Pour] devenir spirituel, nous devons apprendre à renoncer à notre moi religieux officiel – c'est-à-dire à renoncer au pharisien qui se cache en chacun d'entre nous –, parce que, nous dit Jésus, nous devons renoncer entièrement à celui ou celle que nous sommes. Toutes les images de nous-mêmes qui surgissent de la cervelle enfiévrée de l'ego doivent être abandonnées et transcendées si nous voulons devenir une personne unifiée, avec nous-même, avec Dieu et avec nos frères, autrement dit devenir vraiment humain, vraiment réel et vraiment humble.

Les images que nous nous faisons de Dieu aussi doivent tomber. Il faut éviter d'être des adorateurs d'idoles. Curieusement, nous constatons qu'elles tombent en même temps que tombent les images de soi-même, ce qui suggère une chose, au demeurant, que l'on a toujours soupçonnée : les images que nous nous faisons de Dieu sont en réalité des images de soi-même. Au cours de ce merveilleux processus d'accession à la pleine lumière de la Réalité, de dissipation de l'illusion, un grand silence émerge du centre. On se sent emporté dans le silence éternel de Dieu. Nous ne parlons plus à Dieu, ou pire, à nous-mêmes. Nous apprenons à être, à être avec Dieu, à être en Dieu...

Au cours du pèlerinage spirituel, il faut davantage d'énergie pour être immobile que pour courir... La plupart des gens consacrent tant d'heures de veille à courir à droite et à gauche que l'immobilité et le silence leur font peur. La première confrontation avec l'immobilité, la première entrée dans cet état de pur être peut alors provoquer une sorte de panique existentielle... Mais si nous trouvons une fois le courage de faire face au silence, nous entrons dans la paix qui surpasse tout entendement.

Certes, il est plus facile d'en faire l'apprentissage dans une société équilibrée et stable. Dans un monde agité et confus, tant de voix trompeuses se font entendre, tant d'objets sollicitent notre attention. Mais la voie chrétienne est intransigeante dans son équilibre mental, son rejet de l'extrémisme, son invitation à avoir le courage de devenir ce que nous sommes sans se contenter de réagir à quelque image de soi-même imposée de l'extérieur...

Ce que chacun doit apprendre de l'expérience de la méditation, c'est que la force d'accomplir le pèlerinage est présente en nous et qu'elle est inépuisable. Il suffit de faire un pas dans la foi pour le savoir d'expérience. L'important, c'est de se souvenir qu'un seul pas chancelant mais effectif a plus de valeur que tous les cheminements accomplis en imagination.

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

Isaac de Ninive

Le silence est le mystère du monde à venir. La parole est l'organe du monde présent. Beaucoup cherchent avidement, mais seuls trouvent ceux qui sont dans un silence continu.

Tout homme qui trouve ses délices dans une multitude de paroles, même s'il dit des choses admirables, est vide intérieurement. Le silence t'illuminera en Dieu et te délivrera des fantômes de l'ignorance. Le silence t'unira à Dieu lui-même.

Plus que toute chose, aime le silence : il t'apporte un fruit que la langue ne peut décrire. Au commencement, nous devons nous forcer à garder le silence. Mais ensuite, de notre silence même naît quelque chose qui nous attire dans un silence plus profond. Que Dieu te donne l'expérience de ce quelque chose qui naît du silence. Si tu mets ceci en pratique, une lumière inexprimable se lèvera sur toi.

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.

Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org