

Notre site Internet : www.wccm.fr
N'hésitez pas non plus à consulter les sites de nos amis canadiens www.meditationchretienne.ca et de nos amis belges
<http://wccm.be>, riches en ressources complémentaires

Lectures hebdomadaires –11 septembre 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 **Laurence Freeman** o.s.b., *Bulletin trimestriel*, hiver 2001.

Il est difficile de trouver la paix intérieure en temps de conflit et de peur. Il n'est pas facile de s'asseoir sans bouger quand le mental et les émotions sont en ébullition. On est tenté d'abandonner la méditation au moment où on en a le plus besoin. Il est utile, alors, de comprendre que nous ne méditons pas exclusivement pour nous. Si tel était le cas, nous ne serions que des consommateurs religieux. Le vrai sens de la contemplation se trouve dans ses fruits, surtout l'amour et le service des autres. Quand nous avons la paix intérieure, nous allons vers les autres avec compassion. Sans elle, tous nos élans vers autrui sont soumis aux désirs, aux irritations et à l'esprit de compétition de l'ego. Dieu est l'amour qui dissipe la peur chez notre prochain, car lorsque nous avons rencontré cet amour en nous, nous ne pouvons plus faire de mal à notre prochain.

La connaissance de soi nous ouvre au mystère de l'unicité humaine – l'unité dans la diversité. Tant que nous n'avons pas reconnu et accepté notre propre unicité, nous ne pouvons pas nous relier à l'universel. Nous restons enfermés dans la prison de l'égotisme. Il faut d'abord réaliser notre sainteté particulière avant de pouvoir connaître le tout dans lequel nous avons l'être et auquel nous appartenons le plus véritablement. La grande erreur (et le péché du cléricalisme) est de prétendre avoir saisi l'universel avant d'être parvenu à la connaissance de soi. Tâcher de saisir l'universel, de parler en son nom, de le contrôler, sont autant de signes qui montrent que nous n'avons pas encore été saisi par lui.

Mais que faut-il entendre par « l'universel » ? Jésus l'exprimait en tant qu'amour divin qui se donne impartialement à tout ce qui est. Comme le soleil, il brille sur le bien comme sur le mal. Autrement dit, Dieu est au-delà de la morale humaine. Dieu ne combat jamais de mon côté contre les autres. Telle la pluie, l'amour divin descend sur l'innocent comme sur le méchant. Autrement dit, la justice de Dieu est au-delà de tout effort humain vers la justice. Un unique amour unit le persécuteur et la victime. Nous devons en premier lieu faire l'expérience de cette universalité qui vient à notre rencontre. Ensuite, elle amoindrit notre ego. Elle nous simplifie. Elle nous élève au-dessus de la complexité de nos vies à mesure qu'elle se déverse dans tout notre être à partir de son centre le plus profond. C'est alors seulement que nous sommes vraiment éveillés. Commencent ensuite les aventures jumelles de la découverte et de la célébration. Nous découvrons que le même amour est partout et embrasse tout, même ceux que nous ne sommes peut-être pas capables d'aimer. Mais au moins pouvons-nous voir qu'ils sont aimables. De même, nous célébrons, nous nous

réjouissons de l'enivrante beauté que seuls les yeux d'une personne qui aime peuvent voir. Alors seulement, nous avons vraiment fait la paix avec nous-mêmes et avec le monde.

On n'obtient pas la paix en extirpant le mal et en le détruisant. Lorsque nous devenons conscients de nos vices – colère, orgueil, convoitise, concupiscence – l'effort pour les détruire dégénère vite en haine de soi. Et finalement, si nous ne pouvons pas nous aimer nous-mêmes, pourquoi prendre la peine d'aimer les autres ? Au lieu de détruire les défauts, il vaut mieux travailler patiemment à implanter les vertus, un travail plus lent et moins spectaculaire mais beaucoup plus efficace. En évitant les dangers de l'hypocrisie et des discours moralisateurs, il crée une personnalité fonctionnelle plus agréable. En outre, enfouies dans tous nos défauts – notre aptitude à faire le mal – se cachent les semences de nombreuses vertus. Le terroriste a peut-être eu la semence de la justice en lui avant de devenir la proie de sa colère et de l'illusion qu'il est l'instrument du châtement de Dieu. Lorsque nous menons une guerre contre nous-mêmes (beaucoup parmi les plus grands fanatiques religieux ont vécu dans la négation de soi), nous risquons de provoquer d'énormes dégâts collatéraux : la destruction de nos semences de vertu. La violence sous toutes ses formes est un crime contre l'humanité, car elle prive le monde d'une bonté insoupçonnée.

La première étape dans l'implantation des vertus qui, ultimement, supplanteront les vices consiste à établir la vertu fondamentale d'une prière profonde et régulière. Grâce à ce rythme silencieux de prière, la sagesse pénètre lentement notre esprit et notre monde. La sagesse est la puissance universelle qui tourne le mal en bien. Comme il est dit dans le Livre de la Sagesse (6, 24), « une multitude de sages est le salut du monde ». Le sage sait faire la différence entre la connaissance de soi et la fixation sur soi, entre le détachement et la dureté de cœur, entre la correction et la cruauté. Il n'y a pas de règles pour devenir sage. Les règles ne sont jamais universelles. Mais la vertu l'est.

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 ». 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

Extrait du **Livre de la Sagesse**, 7, 21-30 (Bible de Jérusalem) :

Tout ce qui est caché et visible, je l'ai connu ; car c'est l'ouvrière de toutes choses qui m'a instruit, la Sagesse !

En elle est, en effet, un esprit intelligent, saint, unique, multiple, subtil, mobile, pénétrant, sans souillure, clair, impassible, ami du bien, prompt, irrésistible, bienfaisant, ami des

hommes, ferme, sûr, sans souci, qui peut tout, surveille tout, pénètre à travers tous les esprits, les intelligents, les purs, les plus subtils.

Car plus que tout mouvement la Sagesse est mobile ; elle traverse et pénètre tout à cause de sa pureté.

Elle est en effet un effluve de la puissance de Dieu, une émanation toute pure de la gloire du Tout-Puissant ; aussi rien de souillé ne s'introduit en elle. Car elle est un reflet de la lumière éternelle, un miroir sans tache de l'activité de Dieu, une image de sa bonté.

Bien qu'étant seule, elle peut tout, demeurant en elle-même, elle renouvelle l'univers et, d'âge en âge passant en des âmes saintes, elle en fait des amis de Dieu et des prophètes... Elle est, en effet, plus belle que le soleil, elle surpasse toutes les constellations, comparée à la lumière, elle l'emporte ; car celle-ci fait place à la nuit, mais contre la Sagesse le mal ne prévaut pas.

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