

Lectures hebdomadaires – 10 juin 2012

Même si vous êtes physiquement éloigné d'autres méditants, vous êtes uni 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 osb**, *Word Made Flesh*, "Integrity", Londres, DLT, 1993, p. 55-56.

On dirait bien souvent que nous traversons la vie précipitamment alors que dans nos cœurs brûle la flamme essentielle de l'être. Cette course effrénée l'amène souvent à un point de quasi extinction. Mais lorsque nous nous asseyons pour méditer, dans le repos et la simplicité, la flamme se met à briller avec fermeté. Si l'on cesse de penser en termes de réussite, concentré sur sa propre importance, la lumière de la flamme nous aide à nous comprendre et à comprendre les autres en termes de lumière, de chaleur et d'amour.

Le mot de prière nous amène à ce point d'immobilité qui permet à la flamme de l'être de briller. Il nous enseigne ce que nous savons mais avons tendance à oublier : nous ne pouvons pas vivre la vie en plénitude si elle n'est pas fondée sur une raison d'être sous-jacente. La vie a une signification et une valeur ultimes qui ne se découvrent réellement que dans la silencieuse stabilité de l'être, qui est notre enracinement essentiel en Dieu.

Comme il est facile de laisser la vie devenir routinière ! Les rôles prennent facilement la place de l'être. Nous nous installons dans les rôles routiniers de l'étudiant, de la mère, du mari, du p.-d.g., du moine ou de n'importe quoi... Jésus est venu nous dire que la vie, ce n'est pas jouer un rôle ou faire fonctionner un système. La vie a un sens, une direction, que l'on éprouve dans les profondeurs les plus silencieuses de l'être. Notre valeur vient de qui nous sommes en nous-mêmes, non de ce que nous faisons dans le rôle que nous jouons.

Le sens ultime de Dieu ne se découvre pas dans ce que la société dit que nous sommes – ceci serait « préférer l'approbation des hommes à celle de Dieu », comme le dit Jésus. Quand saint Thomas More se retrouva prisonnier dans la Tour de Londres pour avoir préféré sa conscience à l'approbation du roi, son rôle public fut anéanti et il devint un simple criminel. Mais son intégrité ne fut pas détruite. Il savait qui il était non seulement aux yeux du monde, ou même à ses propres yeux, mais aux yeux de Dieu. Il éprouvait une profonde confiance qui vient de la vraie

profondeur de la connaissance de soi, qui lui faisait connaître qui il était de toute éternité...

De la même façon, mais selon sa destinée particulière, chacun d'entre nous doit découvrir la vérité fondamentale sur lui-même. Enracinés en Dieu, nous devons être ouverts à l'amour qui nous sauve de l'illusion et de la superficialité. Nous devons vivre de cette sainteté personnelle infinie que nous détenons en tant que temples de l'Esprit Saint. Découvrir que le même Esprit qui créa l'univers réside en nos cœurs, et, en silence, donne à tous sa tendresse, tel est le but de toute vie.

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

Béatrice Bruteau, *Radical Optimism: Rooting Ourselves in Reality*, "Heart of Jesus, Root of Reality", New York, Crossroad, 1993, p. 102.

Il y avait un chemin traversant les couches de l'être qui revenait de l'extérieur vers le cœur, là où connaissant et connu coïncident, où nous *sommes* la vérité. Alors, avec Jésus, nous prenons conscience que nous sommes *vie*. Revenus à notre Source, nous sommes *vie*, en nous-mêmes (Jean 5,26)... Suivant les termes d'Abhishiktananda (Henri Le Saux) : « Il ne reste rien que l'être... l'être, pure lumière, lumière infinie et indivise, la lumière même, la gloire de l'être, la plénitude de toute joie... la Joie de l'Être, Dieu tout en tous. »

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
