Lectures hebdomadaires – 17 novembre 2013

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*, 2007-3.

Une communauté d'amour ne disparaît pas quand sa taille augmente ou diminue. Elle ne s'accroche pas aux amis qu'elle s'est faits ni ne se défend contre les étrangers, elle ne fait pas payer de droit d'entrée et ne vérifie pas les références de ses membres. Mais, elle ne cesse jamais d'explorer l'expérience d'amour qui lui a donné naissance et qui inévitablement et finalement, doit la conduire à un sommet du haut duquel se révèle l'étendue illimitée de l'amour.

Quand John Main est décédé il n'y avait pas grand-chose à montrer de sa vision... juste une petite communauté monastique et les balbutiements d'une autre à l'échelle mondiale. Mais il avait reconnu, déjà, qu'elle devait changer de direction, pour s'éloigner encore plus de l'institutionnel et entrer plus profondément dans le mystère de la communauté qui s'accomplit au prix de la solitude. Il avait compris que sa vision d'une communauté d'amour se réaliserait dans des personnes et non dans des structures ou des institutions. Avant son ultime maladie, il sentit une attirance pour une vie plus retirée afin de mieux réaliser sa vision de la communauté. Sa mort a été ce pas dans la solitude. Encore aujourd'hui, alors que nous célébrons l'expansion et la diversification de sa mission à travers le monde, jusqu'à devenir une communauté d'amour qui englobe tant de cultures et a pénétré tant de formes et d'âges de la vie, à l'exception toutefois de la forme monastique qui, ironiquement, avait été son souhait initial, il est impossible de prendre la communauté pour une institution.

Ce serait une erreur d'aborder la célébration de l'expansion de son œuvre de manière triomphale. Une célébration est autre chose qu'un triomphe : elle est liée à la croissance et au développement de la personne... De même qu'on ne mesure pas le progrès en méditation aux résultats ou aux sensations, de même la croissance d'une communauté d'amour est personnelle, intime, et non statistique. Le vrai sens du mot grandir pour une communauté d'amour est sans doute dans cet apprentissage : que l'intérieur et l'extérieur obéissent aux mêmes lois...

Une communauté d'amour exige bien du labeur, comme le travail intérieur de la méditation, mais son mystère se voit dans la grâce, le don gratuit de l'Esprit qui commence le travail depuis le début et voit son achèvement dans le présent éternel. C'est ce travail de l'Esprit que nous célébrons. C'est une œuvre en cours de réalisation pour laquelle John Main s'est montré un grand et généreux maître, et que poursuivent d'innombrables méditants de par le monde.

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, « Les deux sortes d'intelligence », traduction de Normand Charest pour le compte des éditions du Graal, Québec, d'après *The Essential Rumi*, lui-même traduit du persan à l'anglais par Coleman Barks, San Francisco, éd. Harper, 1995.

Il y a deux sortes d'intelligence : l'une acquise,
comme un écolier mémorise des faits et des concepts
tirés des livres ou de ce que dit le professeur,
amassant des informations venues des sciences,
autant classiques que nouvelles.

Avec une telle intelligence, vous vous élevez dans le monde.
On vous place devant ou derrière les autres
selon votre capacité à retenir l'information.
Vous cheminez avec cette intelligence
d'un champ à l'autre du savoir,
accumulant les notes sur vos tablettes.

Il y a cependant une autre sorte de tablette,
déjà complète et abritée en vous.
Une eau débordant de sa source.
Une fraîcheur au centre de la poitrine.
Cette autre intelligence ne jaunit ni ne stagne.
Elle est fluide et ne vient pas de l'extérieur vers l'intérieur
par les circuits et la plomberie de la connaissance.

Cette seconde intelligence est une fontaine
qui jaillit de vous vers l'extérieur.