LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 JUILLET 2017

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, « Le Silence de l'âme » [extrait], *The Tablet*, 10 mai 1997.

Nos pensées, nos peurs, nos rêves, nos espoirs, nos colères et nos attirances vont et viennent, fluctuent d'instant en instant. Nous nous identifions spontanément avec ces états passagers ou compulsivement répétitifs, sans penser à ce que nous pensons. Une fois que le silence nous a enseigné combien ces états, en réalité, sont passagers, nous sommes confrontés à la terrible question de savoir qui nous sommes. Dans le silence, nous nous débattons avec la terrible éventualité de notre propre irréalité.

Les bouddhistes ont fait de cette expérience – qu'ils appellent l'anatman ou « l'absence de soi » – l'un des piliers centraux de leur sagesse sur le chemin de la libération de la souffrance et l'un de leurs moyens essentiels d'illumination. Le pratiquant bouddhiste est encouragé à débusquer ce sentiment de l'impermanence intérieure et plutôt que de le fuir, d'y plonger tête baissée, à l'instar des grands mystiques chrétiens.

On comprend que l'anatman soit l'idée bouddhique qui nous pose le plus de problème. N'est-il pas absurde, effroyable, sacrilège même, de dire que je n'existe pas ? En fait, l'opposition chrétienne à l'anatman est pour l'essentiel infondée ou fondée sur une méprise. Cela ne signifie pas que nous n'existons pas, mais que nous n'existons pas de manière autonome, indépendante, qui est cette sorte d'existence que l'ego s'imagine détenir.

Je n'existe pas par moi-même parce que Dieu est le fondement de mon être. Cette intuition permet d'entendre les paroles de Jésus avec plus de profondeur. « Celui qui veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix chaque jour et qu'il me suive. Car (…) celui qui perdra sa vie à cause de moi la sauvera. » (Luc 9, 23-24). Si, grâce au silence, nous parvenons à accueillir cette vérité de l'anatman, nous découvrons que la conscience, l'âme, est plus que le stupéfiant système de calcul, d'évaluation et de jugement du cerveau. Nous sommes plus que ce que nous croyons être.

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

Le Dhammapada, « Le chemin qui libère », versets 276-279.

Tu dois faire ton propre travail, les êtres éveillés ne font que montrer la voie. Ceux qui pratiquent la méditation seront libérés des chaînes de l'illusion.

Toutes les choses changent ; elles viennent et passent. Une fois qu'on voit cela, on est libéré de la tristesse. Ceci est le chemin exemplaire.

Exister, c'est connaître la souffrance. Une fois qu'on voit cela, on est libéré de la souffrance. Ceci est le chemin lumineux.

Toutes les choses sont impersonnelles. Une fois qu'on comprend cela, on est libre. Ceci est le chemin de la clarté.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site http://www.wccm.fr
et sur notre page facebook.com/meditationchretiennedefrance

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : http://wccm.be. Ils sont riches en ressources complémentaires en français. Site international (en anglais) : www.wccm.org, avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la communauté dans le monde. Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org