LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 MARS 2020

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, o.s.b., Extrait de la « Onzième lettre », *Un Monde de silence*, Le Jour éditeur, 1998, p. 169.

« Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi. » Saint Paul, décrivant ainsi son état trans-personnel, de dépassement de l'ego, est-il bouddhiste ou panthéiste ? Qui était le Je qui ne vivait plus ? Qui est le moi où ne vit plus que le Christ, image parfaite du Dieu invisible ? Questions importantes, questions sans fin. Cependant, on ne se les pose qu'après l'événement, car tant que dure l'état d'union, toute question, toute pensée, est consumée par la pure présence de « Celui qui est vraiment ». Puis nous retournons à la réalité ordinaire pour retrouver aussitôt notre dernière pensée : soif, découvert bancaire, problèmes des enfants, etc. Très vite, nous sommes à nouveau plongés dans le monde habituel des pensées. Dieu devient un but que nous essayons d'atteindre ou de comprendre, ou un souvenir dont nous avons la nostalgie, plutôt que le JE SUIS de l'amour qui inonde le tréfonds de l'être.

Les premiers moines chrétiens connaissaient bien les états passagers de la vie spirituelle. Jean Cassien parle du « sommeil mortel » de la prière correspondant à un assoupissement de l'activité mentale et des sensations. C'est une forme du « sommeil de Gethsémani » qui envahit les apôtres. Cassien mentionne également la « paix pernicieuse », une expression frappante désignant le calme mental et émotionnel auquel on est tenté de s'accrocher dès que l'on prend conscience de sa présence. Aucun de ces états – extase, sommeil, consolation – ne représente le but de la prière, aussi séduisants qu'ils soient, aussi pénible que soit leur disparition. Un autre but est assigné à la prière ; c'est, selon l'expression de Julienne de Norwich, un état de totale simplicité qui exige de nous rien de moins que tout.

C'est la pauvreté d'esprit, la pureté de cœur ; l'état des Béatitudes ; la vie en Christ… C'est l'état dans lequel le mental se fond dans le cœur, non pas pour quelques instants intemporels mais de façon permanente et inébranlable. Telle la flamme d'une bougie dans l'air immobile. Tel l'homme qui bâtit sa maison sur le roc du vrai Soi et non sur le sable de l'ego.

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

W. S. Merwin, « To myself », *Present Company*, Port Townsend WC, Copper Canyon Press, 2005, p. 132 (traduction DL)

À moi-même

Même quand je t'oublie
je continue de te chercher
je crois que je te connaissais
sans cesse je me souviens de toi
parfois il y a longtemps et puis
à d'autres moments je suis sûr que tu
étais ici il y a un instant
et l'air est toujours plein de vie
à l'endroit où tu étais et je
me dis alors que je peux te reconnaître
toi qui es toujours le même
qui feins d'être le temps mais
tu n'es pas le temps et qui parles
dans les mots mais tu n'es pas
ce qu'ils disent toi qui n'es pas
perdu quand je ne te trouve pas

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