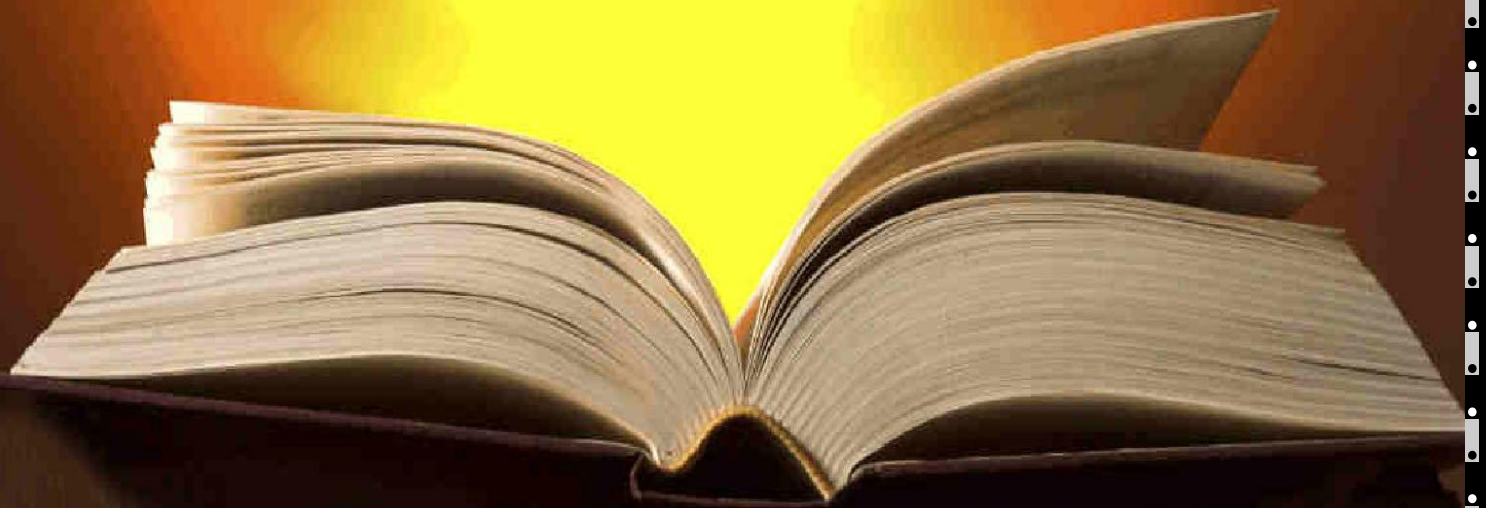


Lectures hebdomadaires



John Main o.s.b.





Lectures hebdomadaires John Main o.s.b.

Méditation chrétienne du Québec
et des régions francophones du Canada

2715, chemin de la Côte-Sainte-Catherine, bureau H-205
Montréal (Québec) H3T 1B6

514-525-4649

Courriel : info@meditationchretienne.ca

Site Internet : www.meditationchretienne.ca



Lectures hebdomadaires John Main o.s.b.

Lectures hebdomadaires John Main o.s.b.





LE PASSÉ, LE PRÉSENT, LE FUTUR 120-121

Extrait de John Main o.s.b., *The Way of Unknowing*, "Past, Future and the Present", New York, Crossroad, 1990, p. 120-121.

Le but de la méditation est que nous écoutions et que nous devenions attentifs... à la présence de Dieu, qui s'est présenté lui-même... comme Je suis celui qui suis... Encore une fois, le but de la méditation, c'est essentiellement d'être avec Dieu qui est avec nous, et d'accomplir le chemin de transformation avec confiance sous la garde de Dieu. La méditation est un pèlerinage qui nous fait cheminer vers notre cœur, pour y trouver celui qui révèle et incarne Dieu, Jésus... Chacun d'entre nous est invité à "savoir que [nous] sommes le temple où réside l'Esprit de Dieu " (1 Co 3, 16). Chacun de nous est invité à acquérir par lui-même cette connaissance de soi. Il ne suffit pas de le savoir au dire de quelqu'un d'autre ; nous devons le savoir par la parole vivante de Dieu telle qu'elle réside dans nos cœurs...

L'essence de la religion ne se trouve pas dans le souvenir d'événements passés. Le cœur de la vraie religion est de rendre présent le moment du salut. Le moment vraiment religieux est un moment trans-temporel. Le moment des religions est l'éternel maintenant de Dieu qui est "Je Suis"... En tant qu'idée, le moment présent peut difficilement nous sauver. Nous avons besoin de l'apprentissage, de l'écoute totale dont parle le livre de la Sagesse, pour que l'idée devienne une expérience rédemptrice. La méditation est cet apprentissage. Méditer, c'est se rendre disponible au moment éternel. En méditant, dans le temps chronologique de notre méditation, nous sommes, dans toute la mesure du possible, totalement présent à Dieu qui est...

Le mantra nous exerce à l'écoute et nous amène ainsi à la plénitude de l'être, à Dieu, dans le moment présent, en laissant le passé entièrement derrière nous et en remettant le futur entre les mains de Dieu. Dans notre méditation, nous ne pensons pas au passé, nous ne faisons pas de projets pour l'avenir, parce que nous sommes ouverts au moment éternel, l'éternel maintenant de Dieu. C'est en cela que réside l'importance du mantra, en ce qu'il met un terme à la pensée du passé et du futur, et nous laisse totalement ouverts à la présence de Dieu qui est.

La méditation est donc un chemin de renoncement. [Et] de ce fait, c'est un chemin de discipline, une voie ascétique. Le renoncement, la discipline, l'ascèse, est englobée et



liée à l'acte de foi qu'est la récitation du mantra, toujours plus grand à mesure que nous apprenons à dire notre mot avec une fidélité plus profonde...



LA PURETÉ DU CŒUR 59-60

Extrait de John Main o.s.b., Word Made Flesh, « Purity of Heart », Londres, Darton, Longman et Todd, 1993, p. 59-60.

Nous venons tous d'un état que nous avons connu autrefois de simplicité, d'innocence et de joie de la bonté pure. C'est la base d'une réponse vraiment religieuse à la vie. On peut la voir dans le regard sérieux d'un enfant qui commence à découvrir la merveille du mystère de la vie... La méditation est très importante pour nous tous parce que... le pouvoir qu'elle a de nous simplifier... nous ramène à cette approche sérieuse de l'expérience religieuse.

Par sérieuse, j'entends que, en méditant, nous ne sommes pas en train d'essayer de manipuler Dieu pour arriver à nos propres fins. Il ne s'agit pas de condescendre à impliquer Dieu dans nos vies, mais bien plutôt de découvrir la merveille de son implication dans nos vies. Et nous la découvrons en disant le mantra, en devenant immobile et silencieux, en dépassant les désirs pour accéder à la pureté de cœur. Alors, nous sommes simplement ouverts - mais ceci requiert la participation de tout notre être - à la réalité dans son autorévélation la plus pure et la plus intime.

Nous sommes ouverts à la présence de Dieu, à l'intérieur de nous et autour de nous, en tant que puissance qui nous soutient par l'amour. Nous vivons dans la présence de Celui qui nous purifie par l'amour et nous renouvelle avec une énergie illimitée à partir d'une source infinie d'amour. Lorsque cet amour vient à la rencontre de notre faiblesse, de nos désirs et illusions, de notre égoïsme, nous l'appelons pardon.

N'oubliez jamais la pureté de cœur qu'implique la répétition du mantra. La fidélité au mantra du début à la fin de chaque période de méditation nous amène à cette simplicité



et innocence parce qu'elle nous permet de dépasser le moi. La confiance pour proclamer le Christ, le discernement requis pour voir comment le faire à l'époque actuelle, et le courage de témoigner du Christ à partir de l'expérience que nous en avons, naît de la fidélité à la méditation quotidienne et à la répétition du mantra.

Rien n'a plus d'éclat dans nos cœurs que la gloire du Christ. Cette gloire n'est pas triomphaliste, mais elle triomphe effectivement des cœurs endurcis par les blessures de la vie. La pauvreté, la pureté, la simplicité sont des armes étranges pour des esprits modelés sur des images et des valeurs de violence. Mais notre survie, spirituelle et même physique, dépend de notre capacité à reprendre conscience du pouvoir rédempteur de ces qualités humaines... « Car le Dieu qui a dit 'Que la lumière brille au milieu des ténèbres', est aussi celui qui a fait briller sa lumière dans nos cœurs » (2 Cor 4,6).



CROISSANCE EN DIEU 70-81

Extrait de John Main o.s.b., *The Way of Unknowing*, "Growing in God", New York, Crossroad, 1990, p. 79-81.

Plus vous méditez, plus vous persévérez malgré les difficultés et les faux départs, plus il vous apparaît avec clarté que vous devez continuer si vous voulez mener une vie qui ait un sens et une profondeur. Il ne faut jamais oublier en quoi consiste la méditation : dire votre mantra du début à la fin. Ceci est fondamental, axiomatique et rien ne doit vous en dissuader... La discipline, l'ascèse de la méditation exige une chose et une seule de nous :... que nous abandonnions le moi complètement, nos pensées et sentiments complètement, afin que nous puissions être totalement à la disposition de l'Autre...

Quelle est la différence entre la réalité et l'irréalité ? Je pense qu'une manière de la comprendre est de concevoir l'irréalité comme le produit du désir. Or, la méditation nous apprend, entre autres choses, à abandonner le désir, et nous l'apprenons parce que nous savons que l'invitation qui nous est faite est de vivre pleinement le moment présent. La réalité exige immobilité et silence. C'est l'engagement que nous prenons en méditant. Comme tout le monde peut le constater d'expérience, nous apprenons



dans le silence et l'immobilité à nous accepter tels que nous sommes. Ceci paraît très étrange aux hommes de notre temps, surtout aux chrétiens d'aujourd'hui qui ont été poussés par leur éducation à se livrer à tant d'efforts inquiets : « Ne devrais-je pas être ambitieux ? Et si je suis mauvais, ne devrais-je pas désirer être meilleur ? »

La vraie tragédie de notre temps est que nous sommes tellement remplis de désirs - de bonheur, de réussite, de richesse, de pouvoir, et de tout ce qu'on voudra - que nous sommes toujours en train de nous imaginer tels que nous devrions être. C'est pourquoi il est si rare d'arriver à se connaître tel qu'on est et d'accepter son état présent.

Or, la sagesse traditionnelle nous dit : sache que tu es et que tu es tel que tu es. Il se peut que nous soyons des pécheurs et si nous le sommes, il est important que nous sachions que nous le sommes. Mais il est beaucoup plus important pour nous de savoir, d'expérience, que Dieu est le fondement de notre être et que nous sommes enracinés et établis en Lui... Telle est la stabilité dont nous avons tous besoin ; nous n'avons pas besoin de l'effort et du mouvement du désir, mais de la stabilité et de l'immobilité de l'enracinement spirituel. Chacun d'entre nous est invité à apprendre dans sa méditation, dans son immobilité en Dieu, qu'en Lui nous avons tout ce qui est nécessaire. [...]

La méditation est la voie suprême de la foi, de l'engagement. Toute action sera nécessairement superficielle, aux effets purement immédiats, si elle n'est pas fondée sur cet engagement à ce qui est réel, qui doit aussi être à ce qui est éternel. En tant que chrétiens nous sommes invités à savoir maintenant, d'une connaissance personnelle directe, ce qui est réel et éternel, et le sachant, à vivre une vie inspirée par l'amour. Cet appel est présent dans ces paroles de Jésus : « Celui qui cherche la gloire de celui qui l'a envoyé est véridique, et il n'y a pas d'imposture en lui. » (Jn 7, 18). Le but de la méditation est qu'il n'y ait pas d'imposture en nous, mais seulement de la réalité. Seulement de l'amour. Seulement Dieu.





LÂCHER PRISE 127

**Extrait de John Main o.s.b., Essential Writings, « Letting Go » (lâcher prise),
Modern Spiritual Masters Series, Maryknoll, NY, Orbis, 2002, p. 127.**

Pour les Occidentaux, l'une des choses les plus difficiles à comprendre, c'est qu'il n'y a pas à attendre de la méditation que quelque chose se passe. Mais nous sommes tellement imprégnés de la mentalité des techniques et de la production que, forcément, nous pensons d'abord que nous sommes en train d'essayer de produire un événement, de faire en sorte que quelque chose se produise. En fonction de l'imagination ou des prédispositions de chacun, nous avons des idées différentes de cet événement. Pour certains, ce sont des visions, des voix, ou des flashes de lumière. Pour d'autres, ce sont des éclairs de compréhension et d'intuition ; pour d'autres encore, un meilleur contrôle sur leur vie quotidienne et leurs problèmes. Or, la première chose à comprendre, c'est que la méditation n'a rien à voir avec la production d'un événement. En fait, le but fondamental de la méditation est exactement le contraire, c'est simplement d'apprendre à devenir pleinement attentif à ce qui est. La grande difficulté de la méditation est d'apprendre directement de la réalité qui nous soutient.

Le premier pas dans cette direction - et nous sommes invités à le faire - c'est d'entrer en contact avec notre esprit. La plus grande de toutes les tragédies est sans doute d'achever sa vie sans être pleinement entré en contact avec notre esprit. Ce contact équivaut à découvrir l'harmonie de notre être, notre potentiel de croissance, notre plénitude - toutes choses que le Nouveau Testament et Jésus lui-même appellent la « plénitude de vie ».

Il arrive si souvent que nous vivions à cinq pourcent de notre plein potentiel. Mais naturellement, nous ne pouvons mesurer notre potentiel ; la tradition chrétienne nous dit qu'il est infini. Si seulement nous voulions nous détacher du moi pour aller vers l'autre, l'expansion de notre esprit serait sans limite. Un détachement total, ce que le Nouveau Testament appelle une conversion. Nous sommes invités à briser les chaînes de la limitation, pour ne plus être retenus prisonniers de notre ego contraignant. La conversion est simplement cette expansion libératrice qui advient lorsque nous renonçons à nous-mêmes pour le Dieu infini. C'est aussi apprendre à aimer Dieu, de même qu'en se tournant vers Dieu, nous apprenons à nous aimer les uns les autres. En



aimant, nous sommes enrichis au-delà de toute mesure. Nous apprenons à vivre des infinies richesses de Dieu.

(extrait de *Word Made Flesh*, 19-20)



LA GLOIRE DU CHRIST 22-23

**Extrait de John Main o.s.b., “Word Made Flesh”, chap “The Glory of Christ”,
Londres, Darton, Longman and Tod, 1992, p. 22-23.**

La foi est essentiellement une ouverture continue à la puissance du Christ. Pour les grands maîtres de la foi, Paul, Pierre et Jean, qui se sont exprimé dans les épîtres du Nouveau Testament, la puissance de Jésus est sa « gloire », et ceci consiste en rien de moins que la lumière qui brille à travers tout l’univers. Mais le plus extraordinaire, c’est qu’elle brille aussi dans nos cœurs. Elle est pure conscience. Elle est amour absolu. Elle est Dieu.

La méditation est la voie conduisant à l’ouverture en profondeur à cette puissance, lumière, et gloire, de laquelle nous sommes capables en cette vie. Mais quiconque s’intéresse à la méditation doit bien comprendre dès le départ qu’une fois que cette puissance commence à se déployer, que cette lumière commence à briller de tout son éclat dans nos cœurs, nous sommes transformés. En devenant nous-mêmes, nous ne serons plus jamais le même...

Nous pourrions dire que la gloire de Jésus résulte de sa pure réceptivité et totale ouverture à l’amour de Dieu. C’est notre destin d’être réceptifs à son amour et de revenir ainsi avec lui à Dieu. Les dimensions de ce destin échappent à la prise du mental. Et les mots ne sont que des mots. Cependant, ils recèlent le pouvoir limité de nous appeler à nous ouvrir à tout ceci, non pas en tant que mots ou concepts mais en tant que réalité. Une ouverture aussi simple et radicale exige de la discipline et de la fidélité : le genre de discipline persévérante que nous pratiquons quotidiennement en revenant à notre mot.



Par la fidélité nous apprenons la foi. Nous apprenons à pénétrer dans l'obscurité, cet espace de conscience qui s'étend au-delà du petit îlot éclairé par notre ego. Nous apprenons à pénétrer dans le silence où ne résonne aucun son, et à descendre toujours plus profondément dans le silence du mystère de Dieu. Dans la méditation, nous apprenons le courage de nous élancer dans l'abîme. De cet abîme jaillit la puissance et la gloire de la résurrection. Voici la vie nouvelle rendue à Jésus... qui l'établit à jamais dans l'aura divine. Sa vie nouvelle, sa gloire, sa puissance - autant de mots qui s'efforcent d'exprimer les dimensions de l'amour - sont nôtres. Le mystère... c'est que nous, gens très ordinaires, nous serons transformés en Christ.



LA CRISE CHRÉTIENNE 75-77

Extrait de John Main o.s.b., *The Present Christ*, « The Christian Crisis », New York, Crossroad, 1991, p. 75-77.

Le pèlerinage spirituel requiert davantage d'énergie pour être immobile que pour courir. Je suppose que la plupart des gens consacrent un si grand nombre d'heures de leur vie de veille à courir d'une chose à une autre qu'ils ont peur de l'immobilité et du silence. La première confrontation à l'immobilité peut alors provoquer une sorte de panique existentielle... Mais si nous trouvons le courage de faire face au silence, nous pouvons entrer dans la paix qui surpasse tout entendement. Certes, il est plus facile d'en faire l'apprentissage dans une société équilibrée et stable. Dans un monde agité et confus, tant de voix trompeuses se font entendre, tant d'objets sollicitent notre attention. Mais la voie chrétienne est intransigeante dans son équilibre mental, son rejet de l'extrémisme, son invitation à avoir le courage de devenir ce que nous sommes sans se contenter de réagir à quelque image de nous-mêmes... Et la vision chrétienne affirme que non seulement c'est possible mais que les ressources pour y parvenir nous sont données ; elles nous sont données dans la puissance placée dans nos cœurs par suite de l'amour rédempteur de Jésus. Le message chrétien est un message d'espoir sans limite, du fait de la générosité sans limite du Christ...



Nous nous dévalorisons si nous fixons des limites à l'énergie dont nous pouvons disposer pour le pèlerinage intérieur, le cheminement vers le cœur, vers la présence du Christ en nous... La source de puissance de laquelle nous tirons notre vigueur pour accomplir ce pèlerinage est inépuisable ; comme le dit saint Paul, « elle n'a d'égale que la puissance que Dieu a manifestée en ressuscitant Jésus d'entre les morts. » [...] Ce que chacun de nous doit apprendre de l'expérience de sa méditation, c'est qu'en effet, la force d'accomplir le pèlerinage est présente en nous et qu'elle est inépuisable. Un seul pas dans la foi suffit pour que nous le sachions d'expérience. L'important, c'est de se souvenir qu'un unique pas chancelant mais effectif a plus de valeur que tous les cheminements accomplis en imagination... Ainsi nous revenons chaque jour à nos temps de méditation de peur que l'agitation et les soucis momentanés ne nous fassent oublier la Réalité suprême dans laquelle nous avons l'être, dans laquelle notre être est enraciné. Dans cet acte accompli avec fidélité et simplicité, dans la poursuite du pèlerinage, nous découvrons que le courant nous emporte au-delà du temps, des divisions et des limitations, dans le maintenant, dans l'infinie liberté de Dieu...





EMBRASSER LA JOIE AU VOL 74-75

**Extrait de John Main o.s.b., *The Heart of Creation*, "Kissing the Joy as it Flies"
(Embrasser la joie au vol), New York, Continuum, 1998, p. 74-75.**

Le détachement n'est pas une dissociation de soi ou une fuite de ses problèmes et responsabilités. Ce n'est une négation de l'amitié ou de l'affection, ni même de la passion. Le détachement est, dans son essence, détachement de la préoccupation de soi, de cette disposition d'esprit souvent inconsciente qui fait que je mets mon moi au centre de toute la création... Le détachement rend l'amour possible parce qu'il fait sortir de l'isolement, il libère de la complaisance envers soi-même... de l'habitude d'utiliser autrui pour ses propres fins.

Mais par dessus tout, et c'est la grande leçon que nous devons apprendre en méditant, le détachement est la libération de l'anxiété concernant ma propre survie en tant que moi. La vie enseigne à tout le monde qu'aimer, c'est par essence se perdre dans la réalité plus vaste de l'autre, des autres, et de Dieu. Le détachement de l'égoïsme nous rend libre pour aimer, si bien que nous ne sommes plus dominés par la quête animale de la survie. Le détachement requiert une confiance pleinement humaine : confiance en l'autre, à la fois humain et divin. Il requiert le désir de lâcher prise, d'abandonner l'habitude de contrôler, et [la force] d'être.

Avec la méditation, en apprenant à dire votre mantra, vous apprenez à faire confiance, vous apprenez à être. Car la joie de la méditation c'est d'être une célébration de l'être, une pure célébration de la joie de recevoir la vie comme un don, et de faire ce que William Blake appelait "embrasser la joie au vol". Prier, ce n'est pas posséder, ce n'est pas contrôler mais purement et simplement célébrer l'être. Nous parvenons à cette célébration parce que la méditation nous conduit au point d'immobilité. En chaque personne, se trouve un point d'immobilité qui est moi et qui n'est pas exclusivement moi. Ce que vous apprendrez de la méditation, c'est qu'il y a un seul centre, qui est le centre de tous les centres. Telle est la compréhension à laquelle nous parvenons grâce à la méditation, par notre propre expérience : celle de l'unité profonde de l'être, l'unité qui est en nous et en laquelle nous avons l'être.





LE CHEMIN DU MILIEU 55-57

Extrait de John Main o.s.b., *Letters from The Heart*, « Letter Three, The Middle Way », New York, Crossroad, 1988, p. 55-57.

L'un des grands mérites de la vision de la vie chrétienne selon saint Benoît est sa conception de la *via media*, de la voie du milieu. On peut même dire que la Règle pourrait se résumer aux trois mots d'une phrase clé : *ne quid nimis* (Chap. 64), rien de trop. Ceci implique de renoncer à tout fanatisme, social ou religieux. La vision de Benoît était très profonde quoique exprimée en termes très simples. Il avait compris que le fanatisme vient de la terreur de l'ego de se perdre dans l'autre et de sa tentative désespérée pour se défendre contre l'intrusion de ce que Ronald Laing appelle l'« implosion » de la réalité. Au contraire, à ses moines Benoît proposait en termes simples et concrets le moyen de s'ouvrir pleinement à cette réalité, et précisément, l'engagement à persévérer fidèlement dans la prière comme un renouveau quotidien. Le langage qu'il utilise renferme l'essence de cette vision : *via media*, comme « méditation », vient du mot *medius*, le milieu ou le centre. C'est là qu'il faut nous enraciner, c'est là où nous conduit notre pèlerinage, c'est là où se trouve notre être véritable. Le mot *meditare* lui-même, d'où vient « méditer », exprime aussi la manière de suivre ce chemin de centralité. Son sens originel est de repasser quelque chose dans son esprit, encore et encore, de répéter. Comme vous le savez, c'est par la récitation fidèle de notre mantra que nous sommes amenés à nous enraciner dans le centre de notre être.

Tant que l'on n'a pas sérieusement entrepris ce pèlerinage et pris le premier d'une nombreuse série d'engagements à y rester, je suppose que ceci paraîtra une doctrine extravagante en dépit de la tradition dont elle se prévaut. C'est bien sûr un paradoxe que notre « renouveau intérieur » dépende de l'immobilité et notre vitalité et créativité de la régularité... Voilà pourquoi, sans doute, ceux qui méditent sont ceux qui ont fait l'expérience que la cause ultime de l'abattement et de l'insatisfaction est la distraction et l'agitation. Fuir notre immobilité intérieure et notre réalité intérieure - qui n'est autre que la présence personnelle permanente de Jésus, notre vrai soi - crée l'anxiété là où devrait régner la joie et la liberté, crée la prison de nos faux personnages là où devrait se déployer notre identité propre...



Et donc, lorsqu'en méditant, nous nous détournons de l'ego agité, de ses peurs, de ses désirs et de ses soucis, pour nous tourner vers l'Autre, nous nous trouvons vraiment nous-mêmes en Jésus, et ceci se fait à la source de notre être, l'amour du Père. Ce pèlerinage exige le courage de se détourner de soi... Il n'y a pas de découverte, pas d'arrivée, si, pour reprendre l'expression de Paul Tillich, nous ne traversons pas la « frontière de notre identité »... À cause de cela, et parce que la profondeur d'engagement à laquelle nous sommes appelés est absolue, la méditation est, très littéralement, la prière de la foi. Et s'il existe un concept qui doit être bien clair dans notre esprit, c'est le vrai sens de la foi. J'ai parlé... de l'importance fondamentale de notre réponse personnelle à la convocation de Jésus, de notre orientation, avec une conscience entière et non morcelée, vers le mystère de son Esprit qui demeure en nous. Je vous ai dit que, aussi réelle et puissante que soit cette présence dans nos cœurs, aussi merveilleuse que soit la transformation qu'elle peut accomplir, elle ne s'imposera pas à nous par la force - parce qu'elle est Amour. Elle ne brisera pas les portes de nos cœurs. C'est à nous de les ouvrir.

La merveilleuse beauté de la prière, c'est que l'ouverture de nos cœurs est aussi naturelle que l'ouverture d'une fleur. De même qu'une fleur s'ouvre et s'épanouit si nous la laissons être, de même si nous nous contentons d'être, simplement, si nous devenons et restons silencieux, nos cœurs ne peuvent pas ne pas s'ouvrir : l'Esprit ne peut pas ne pas se déverser dans tout notre être. C'est pour cela que nous avons été créés.





EXTRAIT 2^E CONFÉRENCE GETHSÉMANI 38-40

Extrait de John Main o.s.b., « Conférences de Gethsémani », « Deuxième Conférence », Méditation chrétienne du Québec, 1997, p. 38-40.

La méditation est une prière de foi parce que nous acceptons de suivre l'enseignement du Maître : nous sommes prêts à perdre notre vie afin que nous puissions nous réaliser pleinement. Quand nous avons trouvé notre moi véritable, nous n'en sommes encore qu'au début. Lorsque nous nous sommes trouvés nous-mêmes, nous avons trouvé, selon l'expression de saint Augustin, le « tremplin » qui nous conduira à Dieu. Alors, et alors seulement, nous avons trouvé la confiance nécessaire pour faire le pas suivant qui consiste à cesser de contempler notre moi fraîchement découvert pour diriger le projecteur vers l'Autre. La méditation est une prière de foi justement parce que nous nous abandonnons avant que l'Autre apparaisse ; et cela, sans aucune garantie préalable que l'Autre apparaisse. L'essence de toute pauvreté, c'est ce risque d'annihilation.

C'est le saut de la foi, de soi vers l'Autre. Ce risque est inhérent à tout amour... [et c']est un moment critique dans le développement de notre prière. Lorsque nous commençons à prendre conscience de l'engagement total exigé par la prière profonde, la prière qui est dépouillement de soi, la tentation est forte de retourner en arrière, d'esquiver l'appel à la pauvreté absolue, d'abandonner la méditation, l'ascèse du mantra, et de revenir à une prière centrée sur soi plutôt que sur Dieu.

La tentation est de retourner à cette prière qui est celle, dirions-nous, d'une piété flottante, anesthésiée, celle que Jean Cassien qualifie de *pax pernicioosa* (paix pernicieuse) de *sopor letalis* (sommeil mortel). C'est une tentation que nous devons transcender. Jésus nous a appelés à perdre notre vie et non à tenir bon en négociant de meilleures conditions. Si nous la perdons, et uniquement si nous la perdons, nous la retrouverons en lui. Pour Jean Cassien, le fait de restreindre notre mental à un seul mot est la preuve de l'authenticité de notre renoncement. Dans sa vision de la prière, on renonce à la pensée, à l'imagination et même à la conscience de soi, matrice du langage et de la réflexion.

Mais, soyons bien clair sur les motifs du renoncement aux dons de Dieu pendant la prière... Il ne suffit pas de dire que nous renonçons à ces dons uniquement parce qu'ils



nous « distraient ». Du reste, il serait absurde de nier qu'ils sont les moyens primordiaux de la compréhension de soi et de la communication avec les autres. Nous ne les refusons pas non plus parce que nous considérerions qu'ils n'ont pas leur place dans notre relation sociale ou personnelle avec Dieu. Il est bien évident que toute notre réponse liturgique à Dieu s'appuie sur la parole, le geste et l'image. Jésus lui-même nous a dit que nous pouvions prier le Père en son nom pour tous nos besoins, pour les besoins du monde entier.

Toutes ces considérations doivent toujours être présentes à l'esprit. Mais au centre de notre être, nous connaissons tous la vérité contenue dans les paroles de Jésus nous invitant à perdre notre vie pour la trouver. Dans ce centre de l'être, nous ressentons tous le besoin d'une simplicité radicale... En d'autres termes, chacun ressent le besoin de se réjouir de son être sous sa forme la plus simple, là où nous existons simplement sans autre raison que d'en rendre gloire à Dieu, lui qui nous crée, nous aime et nous maintient dans l'être. Or, c'est dans la prière que nous faisons l'expérience de la pure joie qui jaillit du simple fait d'être. Ayant abandonné tout ce que nous possédons, tout ce par quoi nous existons, nous nous tenons devant le Seigneur Dieu dans la simplicité la plus totale. La pauvreté de l'unique verset à laquelle Jean Cassien nous convie est le moyen qui nous est donné... de perdre notre vie pour la trouver, de devenir rien pour devenir tout.





FAIRE QUE RIEN NE SE PASSE 20-21

**Extrait de John Main o.s.b., Word Made Flesh, "Make Nothing Happen",
Londres, Darton-Longman-Todd, 1993, p. 20-21.**

La religion n'est rien si elle se cantonne à des gestes d'adoration extérieurs et des rites. La liturgie et le rituel n'ont de sens que lorsqu'ils sont inspirés par la conversion du cœur. C'est ce mouvement qui s'accomplit en apprenant à rester immobile. Dans l'immobilité, grandit la conscience que Dieu s'est révélé à l'humanité en Jésus et que Jésus se révèle à nous, dans notre cœur, par son Esprit qu'il a envoyé pour demeurer à l'intérieur de nous. Notre vie, non moins que la liturgie, trouve son sens lorsque nous sommes ouverts à cet Esprit aussi complètement qu'il est possible de l'être.

Vue de l'extérieur, on pourrait penser que la méditation est un état statique, un état où l'on aurait fermé les portes de la perception. Mais l'expérience nous apprend que la méditation est loin d'être un état statique. On la comprendrait beaucoup mieux en disant qu'elle est un éveil dynamique à la plénitude de notre potentiel de croissance. L'expansion de notre esprit dans l'amour de Jésus est cette plénitude. La simplicité, la confiance et l'émerveillement enfantins sont les moyens de sa réalisation. Nous n'attendons pas qu'un événement se produise ; de recevoir des lumières ou une sagesse. Nous n'analysons pas des phénomènes superficiels ou externes. Tout ceci est futile comparé à la connaissance de l'Esprit qui réside en nous, connaissance qui éclot lorsque nous détournons notre mental de ce qui est temporel et passager pour ouvrir notre cœur à ce qui ne passe pas : Dieu et l'amour de Dieu pour chacun d'entre nous...

Il est absolument essentiel de méditer chaque jour. La méditation est à l'esprit ce que la nourriture et l'air sont au corps. Si nous voulons vivre dans la lumière de Dieu, nous devons trouver la paix, la sérénité, découvrir notre aptitude à la vision véritable. L'Évangile le dit sans cesse : la lumière brille dans nos cœurs. Il faut seulement nous ouvrir à elle dans l'humilité et l'amour.

Extrait de : Willigis Jager, Search For The Meaning of Life, Essays and Reflections on the Mystical Experience, Liguori, MO, Triumph Books, 1995, p. 75.

La religion peut être comparée à une fenêtre vitrée. Elle reste obscure tant qu'elle n'est pas éclairée de l'intérieur. La lumière elle-même n'est pas visible, mais dans la fenêtre



de la religion, elle prend une structure et devient compréhensible par tout le monde. Si la religion a souvent tendance à enfermer ses adeptes dans les structures de la fenêtre, le but ultime n'est pas la fenêtre mais la lumière qui brille à travers. Seuls ceux qui voient la lumière de Dieu à travers toutes les structures peuvent réaliser le sens et le but de la religion.



UN LIEU OÙ ÊTRE 154-156

Extrait de John Main o.s.b., Le Chemin de la méditation, « Un lieu où être », Bellarmin, 2001, p. 154-156.

Toute compréhension de soi procède de l'appréhension de soi comme être spirituel, et seul le contact avec l'Esprit Saint universel peut nous assurer la profondeur et la largeur de vues nécessaires pour comprendre... Y arriver n'est pas difficile. C'est très simple. Mais cela exige un engagement sérieux...

La merveilleuse révélation, qui est à la portée de tous pour peu que l'on suive la voie avec discipline, est que notre esprit est enraciné en Dieu... Il est primordial pour chacun de nous de découvrir que sa nature a ce potentiel infini de développement, et que ce développement n'est possible qu'à la condition d'entreprendre ce pèlerinage vers le centre... C'est là uniquement, dans le tréfonds de notre être, que nous pouvons nous découvrir enracinés en Dieu. La méditation n'est que le moyen d'établir le contact avec notre esprit et, dans ce contact, de trouver le chemin de l'intégration ; le moyen aussi d'harmoniser tous les éléments de notre vie, d'apprécier et d'aligner sur Dieu tous les éléments de notre vie.

La voie de la méditation est très simple. Il suffit d'être aussi immobile que possible, de corps et d'esprit... Apprendre à méditer, c'est apprendre à se défaire de ses pensées, idées et images, et à se reposer dans les profondeurs de son être. Rappelez-vous toujours cela. Ne pensez à rien, n'utilisez pas d'autre mot que votre mot, n' imaginez rien. Faites simplement résonner ce mot, dites-le dans les profondeurs de votre esprit et écoutez-le. Concentrez sur lui toute votre attention.



Pourquoi est-ce si efficace ? Fondamentalement, parce que cette pratique donne à notre esprit l'espace dont il a besoin pour respirer. Elle donne à chacun l'espace où être soi-même. Quand vous méditez, vous n'avez nul besoin de vous excuser, nul besoin de vous justifier. Vous n'avez qu'à être vous-même, qu'à accepter des mains de Dieu le don de votre être et, dans cette acceptation de vous-même et de votre création, vous parvenez à l'harmonie avec le Créateur,... l'Esprit de Dieu.



LE SILENCE DE L'AMOUR 28-29

Extrait de John Main O.S.B., *Word Made Flesh*, « The Silence of Love » (Le silence de l'amour), Londres, Darton, Longman, Todd, 1993, p. 28-29.

La mémorable phrase de saint Augustin, « Mon cœur est sans repos tant que je ne repose pas en Toi » est une redécouverte pour chaque génération de chrétiens. Elle exprime la quête universelle et éternelle de l'homme en vue de trouver ce repos et de prendre conscience que trouver le repos c'est affronter le défi de descendre dans le réel. Nous avons besoin de trouver la base vraiment solide qui nous fait vivre. Tant de choses de la vie nous glissent entre les mains. La vie ressemble à du sable s'écoulant dans un sablier. Mais en voyant ce sable qui s'écoule, nous savons tous que la vie ne s'arrête pas là. Nous savons qu'il doit y avoir quelque chose de plus solide et de plus durable.

Mais nous savons autre chose encore. Nous savons que nous ne sommes pas seulement faits pour trouver et regarder ce roc fondamental du réel mais qu'il nous est demandé de vivre en plénitude à partir de cette base. Telle est l'expérience de la liberté telle qu'elle est décrite dans le Nouveau Testament. Enracinés et fondés sur le roc solide qu'est le Christ, nous vivons alors « en Christ » et notre vie et son horizon commencent à s'élargir. Telle est l'expérience chrétienne. Nous ne sommes pas invités à vivre uniquement nos vies isolées, nous sommes invités à vivre de l'infini de Dieu, ou plutôt, dans l'infini de Dieu. L'expérience de la méditation, c'est cette vie enracinée dans le Christ. Nous nous découvrons enveloppés de son mystère et nous nous perdons à l'intérieur.



À partir de, à l'intérieur de. Perdre, trouver. Voilà le problème de parler de la méditation. Quel que soit le langage choisi, sitôt que nous commençons à l'utiliser, il dénature un aspect ou un autre de l'expérience. Si je parle de « perdre la vie », je ne peux pas expliquer à quel point la vie nous est donnée en plénitude et en profondeur. L'idée de perte ne rend pas compte de la profonde connaissance de la vie comme don absolu, comme quelque chose qui ne coule pas à travers le sablier mais qui s'élargit en éternité.

Le langage est tellement impuissant à exprimer la plénitude du mystère. C'est la raison pour laquelle le silence absolu de la méditation est d'une importance suprême. Nous ne cherchons pas à penser à Dieu, à parler à Dieu ou à imaginer Dieu. Nous nous tenons dans ce silence stupéfiant, ouvert au silence éternel de Dieu... Mais déjà, le mot « Silence » dénature l'expérience et peut faire peur à beaucoup de gens, parce qu'il suggère une expérience négative, la privation de son ou de langage.

Les gens craignent que le silence de la méditation soit de nature régressive, mais l'expérience et la tradition nous enseignent que le silence de la prière n'est pas l'état pré-linguistique mais post-linguistique dans lequel le langage a accompli sa tâche de nous conduire à travers et au-delà de lui-même et de tout l'univers de la conscience mentale. Le silence éternel n'est privé de rien, et il ne nous prive de rien. C'est le silence de l'amour, de l'acceptation sans condition. Nous restons là, avec [Dieu], qui nous invite à être là, qui aime que nous soyons là, et qui nous a créés pour être là.





L'INTÉGRITÉ 55-56

Extrait de John Main o.s.b., Word Made Flesh "Integrity", Londres, DLT, 1993, p. 55-56.

Souvent, nous avons l'impression de traverser la vie en courant précipitamment alors que dans nos cœurs réside la flamme essentielle de l'être. Notre course l'amène à un point de quasi extinction. Mais si nous nous asseyons pour méditer, dans l'immobilité et la simplicité, la flamme commence à brûler avec éclat et fermeté. Plus nous cessons de penser en termes de succès et d'amour-propre, plus la lumière de la flamme nous aide à comprendre les autres et nous-mêmes en termes de lumière, de chaleur et d'amour.

Le mantra nous amène à ce point d'immobilité où la flamme de l'être peut brûler avec éclat. Il nous enseigne ce que nous savons, mais avons tendance à oublier : que nous ne pouvons pas vivre une vie pleine si elle n'est pas fondée sur un but sous-jacent. La vie recèle un sens et une valeur ultimes qui ne se découvrent réellement que dans l'immobile stabilité de l'être, qui est notre enracinement essentiel en Dieu.

Comme il est facile pour la vie de devenir une routine ! Les rôles peuvent facilement prendre la place de l'être. Nous nous installons dans les rôles routiniers de l'étudiant, de la mère, du p.-d.g., du moine ou de n'importe quoi... Jésus est venu nous dire que la vie, ce n'est pas jouer des rôles ou faire fonctionner un système. La vie a un sens une direction, sentie dans les profondeurs de notre être le plus immobile. Notre valeur vient de qui nous sommes en nous-mêmes, non de ce que nous faisons dans notre rôle ou image de nous-mêmes.

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...



Chacun de nous, de la même façon mais dans les termes de notre destinée propre, nous devons découvrir la vérité fondamentale sur nous-mêmes. 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 que, en silence, il nous aime tous, c'est le but de toute vie.



BRISER LE MIROIR 90-92

Extrait de John Main o.s.b., Le Chemin de la méditation, "Briser le miroir", Bellarmin, 2001, p. 90-92.

Je ne pense pas exagéré de dire que la conscience de son moi, l'hyper-conscience-de-soi de l'égoïsme est le péché originel, parce que la conscience-de-soi engendre une conscience divisée. Elle agit comme un miroir entre Dieu et soi. Chaque fois que je regarde dans le miroir, je me vois moi-même. Le but de la méditation est de briser ce miroir afin de ne plus voir les choses à travers leurs reflets et donc à l'envers, y compris soi-même. L'essence de la méditation consiste à prendre d'assaut le royaume des cieux. Il faut briser le miroir, et Jésus invite à triompher de cette conscience-de-soi, le soi qui renvoie une image de lui-même, lorsqu'il dit que nul ne peut être son disciple à moins de renoncer à soi.

Il ne faut pas une très longue expérience de la vie pour se rendre compte que cette conscience-de-soi induit faussement à croire que l'univers entier gravite autour de soi ; ni pour conclure qu'il est effroyable de se trouver dans cet état. Sans doute est-ce là ce qui pousse la plupart d'entre nous à méditer. Nous ne voulons pas passer le restant de notre vie à regarder dans le miroir où nous voyons tout à l'envers... Nous voulons courageusement porter notre regard à l'intérieur du mystère infini de Dieu. Mais dès que nous commençons à sentir la première érosion de la conscience-de-soi et à entrer dans le profond silence de la méditation, il se peut que nous soyons troublés et que nous prenions peur. C'est là que nous avons besoin du soutien de frères et soeurs. Voilà pourquoi nos réunions régulières sont si importantes. Il faut bien comprendre que la foi



est un don, qui nous est offert en abondance, nous dit saint Paul, si seulement nous nous ouvrons à lui et nous martelons sans relâche le miroir jusqu'à ce qu'il tombe en mille morceaux. Nous le martelons [en douceur] avec notre mantra.

Il n'y a absolument rien de passif dans la méditation. C'est un état d'ouverture de plus en plus grande et de plus en plus profonde à la source génératrice de toute réalité que l'on ne peut adéquatement décrire avec des mots que comme Dieu-qui-est-amour. Le but de notre vie et ce à quoi elle nous invite n'est rien de moins que l'union totale, la résonance parfaite avec cette source génératrice. Quels sont les fruits de la non-conscience-de-soi ? La joie, la paix, la maîtrise de soi, la patience, la fidélité, toutes choses que saint Paul désigne comme des fruits de l'esprit. C'est l'état d'être dans lequel nous sommes libres d'être nous-mêmes, libres d'accueillir sans peur, dans un état de grâce et d'amour, le don de notre vie.

Parmi cette liste de dons spirituels, saint Paul mentionne la patience. Chacun de nous doit apprendre la patience et il n'y a pas de meilleure école de patience que d'être disposé à réciter fidèlement son mantra jour après jours, sans se soucier des progrès, ni des résultats, instruit de ce que seul importe le pèlerinage. Si nous ne sommes pas sur le chemin, nous ne sommes nulle part.





L'INNOCENCE ORIGINELLE 99-101

Extrait de John Main o.s.b., Le Chemin de la méditation, «L'innocence originelle», Bellarmin, 2001, p. 99-101.

« Nous, nous avons la pensée du Christ. » (1 Co 2, 16) Cette phrase de saint Paul est l'une des plus extraordinaires de la révélation chrétienne. Comme je l'ai déjà dit, si nous, chrétiens, avons une faiblesse, c'est d'être à ce point aveugles aux extraordinaires richesses qui sont déjà en notre possession, que Jésus nous a acquises et remises. Nous possédons la pensée du Christ - ce Christ qui connaît le Père et qui nous connaît. Chacun de nous est invité à découvrir cela par expérience : nous connaissons parce que nous sommes connus et nous aimons parce que nous sommes aimés. Saint Jean écrit : « L'amour dont je parle n'est pas notre amour pour Dieu, mais l'amour dont il a témoigné envers nous en envoyant son fils. »

Toutes les grandes vérités sont la simplicité même. On ne peut les connaître qu'en devenant simple. Quand nous nous asseyons pour méditer et commençons à dire notre mot, notre mantra, nous sommes en route vers cette simplicité. Nous sommes en route vers le fondement sur lequel repose notre être entier. Nous sommes en route vers l'union, l'union avec Jésus... Voilà ce qui a inspiré et inspire encore ces mots de saint Paul :

Qui peut savoir ce qui est dans l'homme, sinon l'esprit de l'homme qui est en lui ? De même, nul ne connaît ce qui est en Dieu, si ce n'est l'Esprit de Dieu. Quant à nous, nous n'avons pas reçu l'esprit du monde, mais l'Esprit qui vient de Dieu, ce qui nous fait connaître les grâces que Dieu nous a faites. (1 Co 2, 11-12)

Telle est l'invitation lancée à chacun pour qu'il puisse connaître personnellement, par expérience, « tous les dons que Dieu nous a faits ». Le chemin de cette connaissance est un chemin de fidélité, de fidélité quotidienne à la méditation : se détourner fidèlement, chaque matin et chaque soir de sa vie, de tout ce qui est passager pour s'ouvrir à l'éternel Esprit de Dieu. Mais aussi un chemin de fidélité pendant la méditation : dire fidèlement son mot, son mantra, du début à la fin, sans poursuivre des idées, sans multiplier les formules ou les mots, dans une simplicité grandissante.



La force qui nous permet d'accomplir tout cela nous est donnée. C'est la force de l'amour de Jésus. Comme saint Paul nous le dit : « Ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu réside en vous ? » (1 Co 3, 16) Dans notre méditation, nous cherchons à nous ouvrir aussi pleinement qu'il nous est possible en cette vie à l'Esprit de Dieu qui habite en nous.



APPRENDRE À NE RIEN ATTENDRE

Extrait de John Main o.s.b., « Apprendre à ne rien attendre », in Door To Silence, transcriptions de conférences non publiées, manuscrit révisé par Laurence Freeman.

Tant qu'on est vraiment sur le chemin, on avance souvent en se débattant.

Ce que j'aimerais faire passer à chacun d'entre vous, c'est que nous effectuons un pèlerinage, qui nous fait quitter l'égoïsme et l'isolement... Nous sommes sur un chemin qui s'enfonce dans l'amour infini de Dieu.

La fidélité à la voie nous rend simple. Jésus demande de se renoncer, d'abandonner toutes ses possessions afin de le suivre dans le royaume de l'altruisme. Mais il dit également que « si l'on ne devient pas comme un petit enfant, on ne peut pas entrer dans le Royaume des Cieux ».

Dire le mantra chaque matin et chaque soir équivaut à entrer dans cet état comparable à l'enfance où l'on place toute sa confiance en Dieu.

Quel que soit le don accordé par Dieu, nous le recevons dans la simplicité et la joie. Quel que soit la sécheresse où Dieu nous conduit, nous l'acceptons avec la même simplicité et la même joie fondamentale.



La plus grande joie qui puisse exister est d'entrer dans cette union où tout désir disparaît. Une union qui nous mène à l'harmonie complète, une harmonie avec notre propre esprit, une harmonie avec l'esprit de Dieu, une harmonie avec toute la création.

La seule qualité requise pour ce pèlerinage, c'est le réengagement de soi-même à ce pèlerinage. Là où nous sommes, tels que nous sommes, maintenant.

Ne vous souciez pas des distractions. Ne vous en faites pas si vous abandonnez la méditation pendant une journée ou un an. Recommencez. Ne vous en faites pas si vous manquez votre méditation un matin ou un soir. Tâchez de ne pas la manquer le lendemain. Revenez sans cesse. Ce qui est par dessus tout important, c'est d'être engagé dans un pèlerinage et de rester engagés dans ce pèlerinage.

Nous possédons ce qu'il faut pour aller jusqu'au bout du pèlerinage. Chaque méditation est une mort à soi-même et une naissance à une nouvelle vie en Christ.





EXTRAIT DE ESSENTIAL WRITING 132-134

Extrait de John Main o.s.b., “Essential Writings”, Maryknoll, New York, Orbis, 2002, p. 132-134.

S'éveiller, c'est ouvrir les yeux, et nous les ouvrons, comme dit saint Benoît, « à la lumière divinisante ». Ce que nous voyons transforme ce que nous sommes.

Chaque fois que nous méditons, nous faisons un pas de plus dans cet éveil, cet être-dans-la-lumière. Et plus nous intégrons pleinement l'expérience chrétienne fondamentale dans notre vie quotidienne ordinaire, plus nous nous éveillons en profondeur. Notre vie devient alors un voyage de découverte, une exploration, un miracle constamment renouvelé de vitalité créée. Méditer, c'est mettre un terme à l'ennui, à la peur et surtout à l'insignifiance. Ce qui est vital, c'est d'être réellement sur ce chemin, et non d'y penser ou d'en parler.

Un des dangers particuliers aux gens religieux consiste à croire que du fait qu'ils sont religieux ils ont toutes les réponses en main. Il y a une arrogance terrifiante chez l'égotiste religieux, qui est de croire qu'il est arrivé avant même de s'être mis en route. Il est facile de lire sur l'éveil, d'avoir des idées détaillées et, jusqu'à un certain point, précises sur l'illumination tout en restant complètement endormi. La personne qui est éveillée sait sans aucun doute possible qu'elle est éveillée. Mais la personne qui rêve croit aussi qu'elle est éveillée. Dans cet état, les images d'un rêve nous persuadent qu'elles sont la réalité que nous savons réelle quand nous sommes éveillés. Comme le méditant le sait bien, nous entrons dans l'éveil en abandonnant les images et en apprenant à vivre dans l'attente de la Réalité - « que la lumière du Christ se lève sur nous ».

C'est cela l'expérience chrétienne fondamentale... Elle est éternelle, immuable, mais c'est aussi une nouveauté pour chaque génération,... chaque individu et chaque temps de méditation. Chaque fois que nous méditons nous entrons dans la présence vivifiante et créative de Dieu... La dynamique de l'expérience est toujours une conversion, un détachement du moi pour se tourner vers l'Autre, la redécouverte d'un royaume au-delà de nous-mêmes et où, pourtant, nous avons notre vraie et unique place.



L'image illusoire dont nous nous détachons est celle d'un univers dont nous serions le centre. La révélation de la réalité - et le soulagement du fardeau de l'illusion - c'est la révélation que nous sommes à notre place, personnelle, unique et indispensable dans l'univers, un univers centré sur Dieu et qui est tout imprégné de sa présence, parce que son centre est partout.



JE SUIS COMME JE SUIS 40-41

Extrait de John Main o.s.b., *Word Made Flesh*, "I Am as I Am" (Je suis comme je suis), Londres, Darton, Longman & Todd, 1993, p. 40-41.

Si nous apprenons l'humilité, la patience et la fidélité nécessaires pour dire notre mantra, nous entrerons pleinement dans tout ce qui est. Tel est l'instant présent du mystère de Dieu, qui est, qui est maintenant, qui est toujours, qui est tout. Les structures du langage, liées au temps, et les énergies du désir et de l'imagination, liées à l'ego, échouent perpétuellement à trouver l'accès à ce mystère. Le mantra, en nous portant dans l'instant présent et au-delà de l'ego, se faufile par la porte étroite et nous fait entrer dans la cité de Dieu...

Dire tout ceci, naturellement, est une chose. Le comprendre en est une autre et la compréhension est drastiquement limitée par la finitude et les dualités de nos perceptions mentales. Cependant, la compréhension est comme un panneau indiquant la direction de cette expérience centrale d'être qui nous sommes. La vie ne peut nous satisfaire que si elle est vécue depuis ce centre. Pourquoi tenter d'être autre chose si Dieu se contente d'être Dieu ? Dieu est la créativité auto-communicatrice de l'amour. La prière est simplement la totale réceptivité à cette énergie créatrice au noyau le plus profond, le plus réel de notre être, où nous ne sommes que ce que nous sommes. Ici, au-delà de tout effort, toute projection de soi-même, toute culpabilité, toute honte et



toute opération psychologique, nous prenons conscience avec fulgurance d'être connu par Celui qui est.

Vous méditez peut-être depuis suffisamment longtemps pour savoir que ce n'est pas la pensée ou les sensations qui importent. C'est Dieu en tant que centre de notre âme qui importe. Lorsque nous parlons de trouver notre centre, nous voulons dire trouver Dieu. Cependant, le langage, ici, est unilatéral. La méditation consiste tout autant à être trouvé par Dieu. L'immobilité nous entraîne dans le silence au-delà du caractère bancal du langage. Elle nous restaure dans l'équilibre intérieur d'où nous pouvons ensuite utiliser le langage avec plus de précision et de fidélité à la vérité. Nous sommes immobiles afin que Dieu nous trouve quand nous le trouvons, au tréfonds de notre être.

C'est pourquoi la fidélité à la méditation quotidienne et au mantra durant la méditation est tout. Nous savons que nous ne devons pas penser à Dieu ou imaginer Dieu pendant ces moments capitaux, simplement parce qu'il est présent. Dieu est ici, non pas simplement pour être trouvé, mais pour être aimé. Et étant dans l'amour, nous laissons les pensées se dissiper.

Oui, j'en ai l'assurance : ni la mort ni la vie, ni les anges ni les dominations, ni le présent ni l'avenir, ni les puissances, ni les forces des hauteurs ni celles des profondeurs, ni aucune autre créature, rien ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu manifesté en Jésus Christ, notre Seigneur. (Rm 8, 38-39)

À quoi bon dès lors être découragé par les distractions ?





UN AVEC LA LUMIÈRE 45-47

Extrait de John Main O.S.B., *The Heart of Creation*, « At One with the Light » (Un avec la lumière), New York, Continuum, 1998, p. 45-47.

Nous savons tous qu'il y a beaucoup de ténèbres dans le monde. Chaque jour, des échos d'injustices révoltantes, de violences, de haines, de destructions insensées résonnent dans nos oreilles... Nous en sommes témoins au niveau personnel comme au niveau politique, avec des personnes ou des pays qui nous sont proches. En revanche, nous sommes moins conscients de l'existence de ténèbres résiduelles à l'intérieur de nous-mêmes. Or, nous devons reconnaître que nous aussi nous avons un côté sombre, une tendance à la négation de soi qui nous fait vivre à un niveau dont on sait qu'il est sans valeur...

Lorsque nous commençons à méditer, nous comprenons bien vite que nous ne pouvons entrer dans l'expérience avec juste une partie de nous-mêmes. Tout ce que nous sommes, la totalité de notre être, doit participer à cette entrée dans la plénitude elle-même, par quoi se réalise notre propre plénitude et harmonie personnelles. Pour le dire d'une autre manière, toutes les zones encore obscures de notre être doivent s'ouvrir à la lumière. Toutes les faces cachées doivent venir à la lumière... La raison, la voici : la méditation n'est pas le processus par lequel nous essayons de voir la lumière. Dans cette vie, nous ne pouvons pas voir la lumière en plénitude et continuer à vivre. Notre souci actuel devrait être de faire en sorte que la lumière nous voie, nous cherche et nous connaisse, en un mot d'être illuminé. La méditation est un processus par lequel nous entrons dans la lumière. La conséquence naturelle de ce processus est que nous commençons à voir toute chose, tous les entrelacements qui composent la réalité de la vie, par la puissance de cette lumière. [Et] quelle est cette lumière ? Que signifie ce grand symbole spirituel ? Qu'est-ce qui peut bien nous illuminer... ? Jésus nous dit que la puissance appelée « lumière » est l'amour...

La voie de la méditation est la simplicité même. Tout ce que nous avons à faire, c'est de se réserver du temps chaque matin et chaque soir de notre vie. Pour ce temps, nous devons être ouverts à la lumière, à Dieu, à l'amour. Ceci implique une conversion radicale de la conscience égotiste, non illuminée. En ne pensant pas à nous-mêmes, en



laissant nos plans de côté, nous entrons dans un silence toujours plus profond, un état de révérence toujours plus profond, qui s'enracine peu à peu en Dieu.

Même notre corps est impliqué dans ce processus. Que nous méditions seul ou en groupe, nous devons faire un effort sérieux pour rester immobile, absolument immobile, pendant toute la période. C'est un signe physique de la conversion intérieure. Il constitue un certain détachement du corps. Puis, nous fermons les yeux et commençons doucement à réciter notre mot, notre mantra. Récitez-le paisiblement et calmement, et laissez-le pénétrer les profondeurs de votre être, chaque partie de notre être entrant en résonance avec Dieu. Le mantra réalise cette réalité. [Et] en entrant dans cette résonance, nous entrons dans la lumière de l'amour.



EXTRAIT DE LA 2E CONFÉRENCE DE GETHSÉMANI 36-37

Extrait de John Main o.s.b., Les Conférences de Gethsémani, « Deuxième Conférence », Méditation Chrétienne du Québec, 1997, p. 36-37.

C'est avec une extrême prudence qu'il nous faut utiliser des expressions telles que le « renoncement à soi-même ». Dans la prière, nous cherchons effectivement à tourner tout notre être vers la contemplation de la bonté de Dieu et de son amour infini. Mais on ne peut le faire avec un tant soit peu d'efficacité qu'à la condition de s'être d'abord rapproché véritablement de soi-même. La prière est en elle-même le moyen d'expérimenter ces paroles de Jésus : « L'homme qui veut trouver sa vie doit d'abord la perdre. » Mais il y a un acte préliminaire à faire qui consiste à acquérir la confiance nécessaire pour abandonner sa vie dans la pauvreté de l'unique verset de la méditation. D'où l'importance capitale d'une communauté chrétienne. Quand nous vivons avec des frères et que nous nous sentons respectés et aimés, nous acquérons la confiance nécessaire pour entrer dans une prière qui met en pratique la totale pauvreté, le total renoncement. Et le renoncement à soi du chrétien est toujours une affirmation de soi dans le Christ.



La méditation et la pauvreté qui est la sienne n'ont rien à voir avec le rejet de soi. Nous ne sommes pas en train de nous fuir ni de nous haïr. Au contraire, notre quête est celle de nous-mêmes et de l'expérience de notre propre et infinie capacité d'être aimés. L'harmonie du vrai Soi, qui réside au-delà de tout égoïsme et de tout agir égocentrique, est magnifiquement attestée dans la tradition chrétienne. Sainte Catherine de Gênes l'a formulée en mots brefs : « Mon moi, c'est Dieu. Et je ne puis connaître mon être personnel, sinon en Lui. » Mais pour atteindre cet être personnel - et c'est à cette invitation que nous répondons quand nous méditons - ou, pour employer l'expression plus heureuse et peut-être plus juste de l'Orient, pour nous réaliser nous-mêmes - il nous faut faire l'expérience radicale de la pauvreté personnelle dans un ferme abandon de soi.

Ce que nous abandonnons, ce à quoi nous mourons, ce n'est pas, nous dit la tradition Zen, le moi ou le mental, mais plutôt cette image du moi ou du mental que nous avons identifiée à tort à la personne que nous sommes vraiment. On évitera, à ce propos, de discourir avec « une intelligence imaginative », comme le dit le Nuage de l'Inconnaissance. Mais cette formulation indique bien que ce à quoi nous renonçons dans la prière, c'est essentiellement à la non-réalité. Et la souffrance du renoncement sera proportionnelle à la force de notre adhésion à la non-réalité, au degré auquel nous aurons pris nos illusions pour la réalité. Dans la prière, nous nous dépouillons de l'illusion d'un ego qui isole. Nous le faisons par un acte de foi persévérant, en nous décentrant tout entier de l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes, pour nous concentrer sur le vrai Soi, créé par Dieu, racheté par Jésus et temple du Saint-Esprit.





LA SOURCE DE VIE 129-131

Extrait de John Main o.s.b., *Le Chemin de la méditation*, « La source de vie », Québec, Éditions Bellarmin, 2001, p. 129-131.

Il est important d'apprendre à voir la méditation comme un instrument de croissance, un instrument d'approfondissement de son attachement à la vie et, de la sorte, comme un moyen de parvenir à la maturité. À cette fin, il est de la plus haute importance que chacun de nous offre deux choses à son esprit : d'abord, le contact le plus intime possible avec la Source de Vie ; ensuite, dans le sillage de ce contact, l'octroi de l'espace où l'esprit va s'épanouir...

Toute grande tradition spirituelle reconnaît que, dans l'immobilité absolue, l'esprit humain commence à être sensible à sa Source. Dans la tradition hindouiste des Upanishads, par exemple, il est dit que l'esprit de l'Un qui créa l'univers habite dans nos cœurs. On y décrit le même esprit comme celui qui, en silence, est tendre avec tous. Dans notre tradition chrétienne, Jésus nous parle de l'Esprit qui habite en nos cœurs et de l'Esprit qui est amour. Ce contact intime avec la Source de Vie est vital, car sans cela nous ne pourrions pas ne fût-ce que soupçonner les richesses potentielles de notre existence : à savoir que nous devons grandir, que nous devons mûrir, que nous devons atteindre à la plénitude de vie, à la plénitude d'amour, à la plénitude de sagesse. Il est suprêmement important pour chacun d'entre nous de savoir que nous avons ce potentiel. Autrement dit, ce que chacun d'entre nous doit faire, ce qu'il est invité à faire, c'est d'entrer peu à peu dans la compréhension du mystère de son propre être en tant que mystère de la vie même.

Dans la vision proclamée par Jésus, nous sommes invités à comprendre le caractère sacré de notre être et de la vie. C'est pourquoi, la seconde priorité est d'une telle importance : que nous accordions à notre esprit l'espace où s'épanouir. Dans la tradition de la méditation, cet espace d'expansion de l'esprit se trouve dans le silence, et la méditation est à la fois une voie de silence et un engagement au silence, qui grandit dans chaque sphère de notre existence. Il devient un silence que l'on ne peut décrire que comme le silence infini de dieu, le silence éternel. Et... c'est dans ce silence que l'on commence à trouver l'humilité, la compassion et la compréhension nécessaires à l'expansion de l'esprit. Aujourd'hui, partout dans le monde, des hommes



et des femmes réfléchis et attentifs commencent à se rendre compte que la croissance spirituelle, l'intelligence spirituelle, est la plus haute priorité de notre époque. Mais alors se pose la question : comment s'engage-t-on sur cette route ?

C'est là que la tradition de la méditation revêt pour nous une extrême importance, car cette tradition d'engagement spirituel qui traverse toutes les époques est accessible au commun des mortels. La seule condition requise est d'y adhérer en commençant à pratiquer. Nous devons lui réserver du temps... pour nous rendre disponibles à cette œuvre qui consiste à entrer en contact avec la Source de toute vie et à dégager de l'espace dans nos vies pour l'expansion de l'esprit. L'approfondissement de la foi et la pratique effective de la méditation sont l'un et l'autre de la plus grande simplicité. Prenez simplement votre mot... et répétez-le... la fleur de la méditation est la paix, une paix profonde, qui naît de l'harmonie dynamique que vous éprouvez quand vous entrez en contact avec le fondement de votre être, parce que vous découvrez alors que le mantra est enraciné dans votre cœur, centre de votre être, et que votre être est enraciné en Dieu, centre de tout être.



LA VOIE D'INCONNAISSANCE

John Main, The Way of Unknowing, Traduction : Madeleine Roy.

Pourquoi nous renonçons à nous-mêmes

En apprenant à dire le mantra, nous apprenons à laisser toutes nos idées, nos projets, nos réflexions, notre conscience de nous-mêmes. Nous les laissons aller parce que nous savons que nous devons entrer dans un silence complet. Cela peut nous sembler bien négatif. Pourquoi laisser aller notre capacité de raisonner, notre créativité, pour ce silence, ce vide ? C'est seulement dans la pratique de la méditation et dans la foi que nous pouvons trouver la réponse qui puisse nous satisfaire.



Cependant, lorsque nous méditons, nous mettons en attente, nous suspendons les opérations de notre cerveau, mais nous ne les rejetons pas. Notre intelligence, notre esprit, avec tous ses niveaux de conscience, est un don merveilleux que nous avons reçu. Notre capacité d'analyser rationnellement, le pouvoir de notre imagination et celui de faire toutes sortes de distinctions, toutes ces opérations sont des dons qui nous ont été faits. De même, notre capacité d'entrer en relation avec les autres est un don qui n'a pas de prix, le don de connaître et d'aimer une autre personne, et celui d'être connu et d'être aimé.

Nous ne rejetons aucun de ces dons. Mais dans la méditation, nous nous mettons en retrait de ces dons et dans ce processus nous découvrons l'harmonie et une intégration qui devient notre base quand nous nous servons ensuite de ces grands dons humains que nous avons reçus. La paix, la tranquillité et l'harmonie que nous expérimentons dans la méditation deviennent la base de toutes nos actions.

Tous nos jugements sont alors éclairés, inspirés par l'amour, parce que nous savons que l'amour est la source de notre être. Chaque personne qui persévère dans la méditation découvre que même s'il semble, pendant que nous méditons, que rien ne se passe, de fait, graduellement, toute notre vie est changée. Nous devons être patients, parce que nous aimerions que tout change plus rapidement.

Mais nos pensées deviennent plus éclairées, nos relations plus aimables, et cela parce que dans notre chemin de méditation, c'est l'Amour même qui nous fait libres d'aimer. Quand nous méditons, nous découvrons non seulement notre enracinement en nous-mêmes, mais nous nous découvrons enracinés en Dieu, en Dieu qui est l'Amour. Tout cela se produit parce que nous apprenons le courage de cesser de nous regarder. Nous apprenons à cesser de penser à nous-mêmes pour nous laisser être nous-mêmes.





SE PRÉPARER À NAÎTRE 39-40

Extrait de John Main o.s.b., *The Present Christ*, « Preparing for Birth », New York, Crossroad, 1991, p. 39-40.

Une des peurs que je rencontre le plus fréquemment chez les gens qui commencent à pratiquer la méditation de manière quotidienne est que le pèlerinage vers leur propre cœur, vers cet espace infini, les conduise à l'isolement, loin du réconfort et de la familiarité du connu vers l'inconnu. Cette peur initiale est compréhensible. Abandonner ce qui est superficiel, voilà souvent ce que signifie abandonner ce qui est familier et ceci peut créer un sentiment de vide alors que nous nous trouvons exposé à une plus grande profondeur et à une réalité plus substantielle. Il nous faut du temps pour nous ajuster à ce nouveau sentiment d'appartenance, de connexion, qui semble mettre toutes nos relations dans un nouvel ordre.

Avec le temps, on se rend compte que dans cette nouvelle expérience d'innocence, de réjouissance dans le don de la vie, nous abandonnons l'immaturité et entrons dans la pleine maturité qui est celle de Jésus dans le Père, dans la plénitude de son amour qui entre et se dilate en nos cœurs dans l'Esprit.

Mais c'est maintenant, alors que nous sommes face à un horizon étrangement vaste que nous ressentons particulièrement le besoin de la force de la communauté avec les autres. Le fait de nous ouvrir à eux élargit en retour notre sensibilité à leurs besoins. Et tandis que le mantra nous éloigne toujours davantage de l'égoïsme, nous nous tournons plus généreusement vers les autres et recevons en retour leur soutien. En vérité, notre amour pour autrui est la seule façon vraiment chrétienne de mesurer notre progrès sur le chemin de la prière.

L'engagement que ce pèlerinage exige de nous paraît inhabituel au premier abord. Il faut de la foi, et une certaine insouciance peut-être, pour se lancer. Mais une fois en route, il est dans la nature de Dieu, la nature de l'amour, de nous entraîner, en nous apprenant par l'expérience que notre engagement est un engagement à entrer dans le réel, que notre discipline est le tremplin vers la liberté.

La peur que le pèlerinage soit une marche qui « éloigne de » plutôt que d'« aller vers » est démentie par l'expérience. C'est un pèlerinage où, finalement, seule compte



l'expérience. Les paroles ou les écrits des autres n'ajoutent qu'une faible lumière à la réalité totalement présente et totalement personnelle qui vit dans votre cœur et dans mon cœur. C'est un miracle que nous puissions entrer dans cette expérience ensemble et découvrir la communion au moment où la communication semblait devenir impossible.

Et le chemin vers notre cœur est un chemin vers tous les cœurs. Et au premier rayon du réel nous voyons que cette communion est le royaume pour l'établissement duquel Jésus est venu dans le monde et il naît à nouveau dans chaque cœur humain pour le réaliser.





S'ÉCARTER DU MANTRA 9-10

John Main o.s.b., "S'écarter du mantra", in *The Heart of Creation*, New York, Continuum, 1998, p. 9-10.

Pour apprendre à méditer, nous devons apprendre à être humble. Nous devons savoir que nous avons quelque chose à apprendre et que nous ne pouvons commencer à apprendre que lorsque nous nous mettons humblement à l'écoute. Qu'est-ce que cela signifie être humble ? Cela signifie commencer par reconnaître qu'il existe une réalité en dehors de moi, qui est plus grande que moi et qui me contient. L'humilité consiste simplement à apprendre à trouver sa place à l'intérieur de cette grande réalité et nous avons tous à apprendre à vivre à notre place. La première chose à comprendre est que nous sommes notre place. Si l'on veut arriver à accepter n'importe quelle réalité, il faut d'abord commencer par notre propre réalité. C'est dans l'immobilité de la méditation, l'immobilité du corps et de l'esprit, que nous arrivons à la véritable connaissance que nous sommes. Quand cette connaissance s'impose avec une absolue clarté et une absolue certitude, alors seulement nous sommes prêts pour l'étape suivante qui consiste à nous dépasser, à nous élever au-delà de nous-mêmes.

La tragédie de l'égoïste c'est qu'il ne sait pas quelle est sa place. L'égoïste pense qu'il est au centre de tout, et il voit tout... uniquement par rapport à lui-même. La méditation, et le retour permanent à la méditation, chaque jour de notre vie, équivaut à se frayer un chemin jusqu'à la réalité. Une fois que nous savons quelle est notre place, nous commençons à voir toute chose dans une lumière nouvelle parce que nous sommes devenus qui nous sommes réellement.

Et en devenant celui que nous sommes, nous pouvons maintenant voir toute chose telle qu'elle est et commencer à voir autrui tel qu'il est. La plus authentique merveille de la méditation est que nous commençons même à voir Dieu tel qu'Il est. La méditation est donc un chemin vers la stabilité. Nous apprenons, grâce à la pratique, et par l'expérience, comment être enraciné dans notre être essentiel. Nous apprenons qu'être enraciné dans notre être essentiel, c'est être enraciné en Dieu, l'auteur et le principe de toute réalité. Et ce n'est pas rien d'entrer dans la réalité, de devenir réel, de devenir qui nous sommes, parce que cette expérience nous libère de toutes les images qui nous tourmentent en permanence. Nous n'avons pas à nous conformer à l'image qu'un



autre, quel qu'il soit, se fait de nous, mais simplement à être la personne réelle que nous sommes.

La méditation se pratique dans la solitude, mais c'est le moyen suprême pour apprendre à être en relation. La raison de ce paradoxe, c'est que, étant entré en contact avec notre propre réalité, nous recevons la confiance existentielle qui nous permet d'aller vers les autres, de les rencontrer à leur niveau de réalité. C'est ainsi que l'élément solitaire de la méditation, mystérieusement, est le véritable antidote à l'isolement. Ayant rejoint notre conformité avec la réalité, nous ne sommes plus menacés par l'altérité de l'autre. Nous abandonnons cette quête perpétuelle d'affirmation de soi. En cherchant la réalité de l'autre, nous sommes animés par l'amour. Dans l'expérience de la rencontre avec la réalité de l'autre, nous rencontrons notre propre existence enrichie et approfondie.

La méditation est exigeante. Nous devons apprendre à méditer que l'envie soit présente ou non, qu'il pleuve ou qu'il vente, même si le soleil brille, quel que soit le programme à la télévision, que la journée ait été bonne ou mauvaise. Dans la vision chrétienne de la méditation... nous découvrons la réalité du grand paradoxe enseigné par Jésus : si nous voulons trouver notre vie, nous devons être prêts à la perdre. C'est exactement ce que nous faisons en méditant. Nous nous trouvons parce que nous sommes prêts à nous lâcher, à nous perdre dans des profondeurs qui se révèlent bientôt comme étant celles de Dieu.





LES OCÉANS DE L'AMOUR 111-112

Extrait de John Main o.s.b., *The Present Christ*, « The Oceans of Love » (Les océans de l'amour) (décembre 1982), New York, Crossroad, 1991, p. 111-112, 116-117.

Notre vie est une unité parce qu'elle a son centre dans le mystère de Dieu. Mais pour connaître cette unité, notre vision doit dépasser notre ego et élargir la perception qui est habituellement la nôtre lorsque nous poursuivons avant tout notre propre intérêt. Ce n'est que lorsque nous avons commencé à nous détourner de notre propre intérêt et de la conscience égocentrique que cette perspective plus vaste commence à s'ouvrir. Pour dire la même chose autrement, nous arrivons à pénétrer au-delà des apparences dans la profondeur et la signification des choses... non pas seulement par rapport à nous-mêmes mais... par rapport au tout dont nous sommes un élément. Telle est la voie de la connaissance de soi, et c'est la raison pour laquelle la connaissance de soi véritable est identique à l'humilité véritable. La méditation nous ouvre l'accès à cette précieuse forme de connaissance, [et] cette connaissance devient sagesse... lorsque nous ne connaissons plus par analyse et définition mais par participation à la vie et à l'esprit du Christ...

Le plus difficile, c'est de commencer, de faire le premier pas, de se jeter dans la profondeur de la réalité de Dieu telle qu'elle se révèle en Christ. Une fois quittée la rive du moi, nous sommes bientôt entraînés par les courants de la réalité qui nous donnent élan et direction. Plus nous sommes immobiles et attentifs, plus nous réagissons avec sensibilité à ces courants ; et plus notre foi devient absolue et véritablement spirituelle. Par l'immobilité de l'esprit, nous nous mouvons dans l'océan de Dieu. Si nous avons le courage de quitter la rive, nous ne pouvons pas ne pas trouver cette direction et cette énergie. Plus nous nous éloignons, plus le courant devient fort, et plus notre foi s'approfondit.

Pendant un temps, la profondeur de la foi est mise à l'épreuve par le paradoxe d'un horizon de destination qui recule sans cesse. Où allons-nous donc avec cette foi plus profonde ? Puis, peu à peu, nous percevons la signification de ce courant qui nous guide et nous comprenons que l'océan est infini.



Quitter la rive est le premier grand défi, mais il n'est besoin que de commencer pour y être confronté. Même si les défis peuvent s'intensifier par la suite, nous sommes assurés que nous recevrons tout ce qu'il nous faut pour y faire face. Nous commençons en disant le mantra. Dire le mantra, c'est toujours être en train de commencer, en train de revenir au premier pas. Avec le temps, nous apprenons qu'il n'y a qu'un seul pas entre nous et Dieu... Christ se l'est assimilé. Il est lui-même le pas... La seule façon de connaître le Christ est d'entrer dans son mystère personnel, en laissant les idées et les mots derrière soi. Nous les abandonnons afin d'entrer dans le silence de la pleine connaissance et du plein amour auxquels la méditation conduit chacun d'entre nous.



S'ENGAGER À LA SIMPLICITÉ 55-57

Extrait de John Main o.s.b., Le chemin de la méditation, «S'engager à la simplicité», Bellarmin, 2001, p. 55-57.

Vous avez entendu dire que la méditation est « le chemin de la réalité ». Elle est premièrement le chemin de la réalité de notre être. En méditant, nous apprenons à être. Non pas à être un personnage particulier, ou une chose particulière, mais simplement à être. Dire que nous sommes dans un état d'absolue simplicité, voilà la meilleure façon de décrire cet état d'être. Nous ne cherchons pas à agir. Nous ne cherchons pas à nous excuser d'être qui nous sommes, ou tels que nous sommes.

Nous vivons simplement à partir du tréfonds de notre être, protégés et fortifiés par notre enracinement dans la réalité. C'est un idéal étranger à la plupart d'entre nous parce que nous avons appris à penser que la vérité réside uniquement dans la complexité. Cependant, nous savons tous... que la vérité ne se découvre que dans l'absolue simplicité, dans l'ouverture. Le souvenir de l'acuité de vision que nous avions étant enfant devrait être pour nous un enseignement. Ce qu'il nous faut



retrouver, c'est la capacité d'émerveillement de l'enfant, la simplicité enfantine de l'adoration devant la magnificence de la création...

La simplicité ne va pas nécessairement de soi. C'est d'ailleurs l'une des difficultés rencontrées par les gens désireux d'apprendre à méditer. Ils demandent : « Que faut-il faire pour méditer ? » Quand on leur répond qu'il faut s'asseoir immobile et apprendre tout bonnement à dire un mot, ou une courte formule, les gens sont souvent offusqués. Certains m'ont rétorqué : « Eh, j'ai un doctorat en physique fondamentale (ou en religion comparée). Cela convient peut-être aux gens ordinaires, mais pour une personne comme moi, il y a sûrement quelque chose d'un peu plus exigeant. » Mais la méditation consiste essentiellement à apprendre à être silencieux, apprendre à être immobile, apprendre que la révélation advient lorsqu'on pénètre jusqu'aux racines des choses, jusqu'aux racines silencieuses.

La méditation est le moyen d'opérer une percée du monde de l'illusion dans la pure lumière de la réalité. L'expérience de la méditation, c'est celle d'un ancrage dans la Vérité, le Chemin et la Vie. Dans la vision chrétienne, Jésus est cette ancre. Il nous révèle que Dieu est le fondement de notre être, qu'aucun de nous n'a d'existence en dehors de lui... Or, une grande illusion retient la plupart d'entre nous : celle qui consiste à croire que nous sommes le centre du monde et que toute chose et tout être tourne autour de nous...

On apprend avec la méditation que tel n'est pas le cas. La vérité, c'est que Dieu est le centre et que chacun de nous reçoit l'être par sa grâce, par sa puissance et par son amour... La méditation est la voie royale de la libération. Nous sommes libérés du passé... et nous nous ouvrons à la vie qui se présente à chaque instant... Nous apprenons que nous sommes parce que Dieu est, [... et] que le fait d'être, tout simplement, est notre don le plus précieux.





NE RIEN FAIRE 20-21

Extrait de John Main o.s.b., Word Made Flesh, “Make Nothing Happen”, Londres, Darton-Longman-Todd, 1993, p. 20-21.

La religion n'est rien si elle se cantonne à des gestes d'adoration extérieurs et des rites. La liturgie et le rituel n'ont de sens que s'ils sont inspirés par la conversion du cœur. C'est ce mouvement qui s'accomplit en apprenant à rester immobile. Dans l'immobilité grandit la conscience que Dieu s'est révélé à l'humanité en Jésus et que Jésus se révèle à nous, dans notre cœur, par son Esprit qu'il a envoyé pour demeurer à l'intérieur de nous. Notre vie, non moins que la liturgie, trouve son sens lorsque nous sommes ouverts à cet Esprit aussi complètement qu'il est possible de l'être.

Vue de l'extérieur, on pourrait penser que la méditation est un état statique, un état où l'on aurait fermé les portes de la perception. Mais l'expérience nous apprend que la méditation est loin d'être un état statique. On la comprendrait beaucoup mieux en disant qu'elle est un éveil dynamique à la plénitude de notre potentiel de croissance. L'expansion de notre esprit dans l'amour de Jésus est cette plénitude. La simplicité, la confiance et l'émerveillement de l'enfant sont les moyens de sa réalisation. Nous n'attendons pas qu'un événement se produise ; de recevoir des lumières ou une sagesse. Nous n'analysons pas des phénomènes superficiels ou externes. Tout ceci est futile comparé à la connaissance de l'Esprit qui réside en nous, connaissance qui éclot lorsque nous détournons notre mental de ce qui est temporel et passager pour ouvrir notre cœur à ce qui ne passe pas : Dieu et l'amour de Dieu pour chacun d'entre nous...

Il est absolument essentiel de méditer chaque jour. La méditation est à l'esprit ce que la nourriture et l'air sont au corps. Si nous voulons vivre dans la lumière de Dieu, nous devons trouver la paix, la sérénité, découvrir notre aptitude à la vision véritable. L'Évangile le dit sans cesse : la lumière brille dans nos cœurs. Il faut seulement nous ouvrir à elle dans l'humilité et l'amour.





UN ESPACE OÙ ÊTRE 154-156

Extrait de John Main o.s.b., Le Chemin de la méditation, « Un espace où être », Bellarmin, 2001, p. 154-156.

Pour se connaître, se comprendre... il suffit d'entrer en contact avec son esprit. Toute compréhension de soi procède de l'appréhension de soi comme être spirituel, et seul le contact avec l'Esprit Saint universel peut nous donner la profondeur et la largeur nécessaires pour comprendre ce que nous vivons. Y arriver n'est pas difficile. C'est très simple. Mais cela exige de s'engager sérieusement, de s'investir sérieusement dans sa propre existence.

La merveilleuse révélation, qui est à la portée de tous pour peu que l'on suive la voie avec discipline, est que notre esprit est enraciné en Dieu et que chacun d'entre nous a un destin éternel et une valeur éternelle. Il est primordial pour chacun d'entre nous de découvrir que sa nature a ce potentiel infini de développement, et que ce développement n'est possible qu'à la condition d'entreprendre ce pèlerinage vers notre centre. C'est là uniquement, dans le tréfonds de notre être, que nous pouvons nous découvrir enracinés en Dieu. La méditation n'est que le moyen d'établir ce contact avec notre esprit et, dans ce contact, de trouver le chemin de l'intégration ; on découvre alors que tout dans notre vie s'harmonise, tout notre vécu est jugé selon Dieu, aligné sur Dieu.

La voie de la méditation est très simple. Il suffit d'être aussi immobile que possible, de corps et d'esprit... Apprendre à méditer, c'est apprendre à se détacher de ses pensées, idées et fantasmes, et à se reposer dans les profondeurs de son être. Rappelez-vous toujours cela. Ne pensez à rien, n'utilisez pas d'autre mot que votre seul et unique mot, n' imaginez rien. Faites simplement résonner ce

mot dans les profondeurs de votre esprit et écoutez-le. Concentrez sur lui toute votre attention. Pourquoi est-ce si efficace ? Fondamentalement, parce que cette pratique donne à notre esprit l'espace dont il a besoin pour respirer. Elle donne à chacun l'espace où être soi-même. Quand vous méditez, vous n'avez nul besoin de vous excuser d'être qui vous êtes, nul besoin de vous justifier. Il vous faut seulement être vous-même, accepter des mains de Dieu le don de votre être.



L'IRRÉALITÉ DE LA PEUR 24-25

Extrait de John Main o.s.b., « L'irréalité de la peur », in *The Heart of Creation*, New York, Continuum, 1998, p. 24-25

Nous savons bien combien notre état d'esprit et notre comportement sont différents quand nous sommes amoureux et quand nous sommes dans la peur et l'isolement. L'amour est synonyme de joie de vivre ; la vie nous apparaît dans toute sa variété, son imprévu et ses couleurs. Plus nous laissons généreusement cet esprit d'amour se dilater en nous, et plus nous nous centrons sur l'autre, plus nous trouvons notre perfection dans l'autre, notre accomplissement dans l'autre. C'est dans cette expérience que nous abandonnons la conscience du moi pour découvrir notre conscience réelle. Nous la découvrons dans le contact avec une autre conscience réelle. De cette rencontre naît l'énergie créatrice qui nous permet d'œuvrer de manière désintéressée et aimante.

Nous constatons, à la lecture de l'Évangile, que nous sommes placés devant un choix. L'alternative, c'est l'amour ou la peur. La peur est destructrice et corrosive, qu'il s'agisse de la peur de la maladie, de la guerre ou de la famine, ou bien de la peur de dieux surnaturels, colériques et vengeurs, que l'on doit s'efforcer d'amadouer par des rituels compulsifs. La différence entre un monde barbare et un monde civilisé, c'est que la barbarie se nourrit de la peur et la civilisation d'un amour qui engendre vigueur, énergie, vitalité, créativité. L'énergie barbare est négative ; la destruction est son idée maîtresse et son grand art, la guerre. L'art éminent de la vie chrétienne est la paix.

Le chemin de la méditation est un chemin d'ouverture à la paix de l'amour rédempteur de Dieu, de totale acceptation de cet amour, d'abandon de la fixation sur soi, un chemin de don de soi. Pendant que nous disons notre mantra, nous ne pouvons pas penser à nous-mêmes ; or, c'est précisément l'obsession de soi qui ramène dans le fantasme. Aussi, lorsque nous constatons que nous avons cessé de dire le mantra, que notre mental vagabonde, nous devons simplement y revenir, et ainsi revenir à la réalité, qui est Dieu présent dans nos cœurs. En d'autres termes, nous revenons à une



foi qui nous propulse au-delà de nous-mêmes en Dieu. Nous savons tous que ce dépassement de soi est notre salut. Fondamentalement, nous savons que nous allons à sa rencontre dans le silence de nos cœurs. L'alternative, c'est la réalité ou l'illusion.

La fonction première du fantasme, c'est de nous détourner des peurs et anxiétés qui nous traversent en créant une autre réalité. Mais en fin de compte, la peur est simplement enfouie plus profondément... La fonction première de l'Évangile, et la seule à vrai dire, est d'expulser la peur, de l'arracher jusqu'aux racines afin que nous puissions nous enfoncer toujours plus profondément dans un cœur dénué de peur pour y rencontrer l'amour le plus profond. C'est pourquoi, le grand don que nous avons à partager avec le monde est notre expérience de la réalité.

À une époque de stress et d'anxiété comme la nôtre, le temps pèse sur nous comme un fardeau. Dépourvu de signification, le poids intolérable du temps et, paradoxalement, son vol insaisissable deviennent une crucifixion sans résurrection. L'accroissement considérable des maladies mentales dans la société moderne pourrait venir de là. La méditation transforme nos constructions mentales du passé et de l'avenir en approfondissant l'expérience du moment présent, en laquelle réside le sens profond de la contemplation comme « simple jouissance de la vérité ».

La mort, qui concentre merveilleusement l'intellect, nous conduit à éprouver plus intensément la réalité. Chaque instant précieux est goûté et partagé avec émerveillement et joie. Les amants confrontés à la mort savourent chaque instant qui leur reste à vivre ensemble, mais ils ne comptent pas les secondes. L'instant présent ne peut être mesuré. Ceci aussi est un affranchissement de limites.

Comment décrire l'instant présent sans faire référence au temps ? C'est impossible, de même qu'il est impossible de parler de l'unique Parole sans faire usage de paroles. Mais le moment présent n'est pas séparé du passé ni du futur tels qu'on les imagine. Il comprend le temps. On pourrait dire que nous faisons l'expérience du moment présent lorsque nous cessons de compter les secondes ou de les regarder s'écouler. Il advient lorsque l'on voit vraiment que le moment présent est, littéralement, tous les moments successifs au point d'être ininterrompus, sans aucun moment sauté, gaspillé, oublié ou ignoré. Il s'agit d'être pleinement éveillé à tout. Ici et maintenant.



Nous voici face au dernier paradoxe... Comment le temps et l'éternité peuvent-ils coexister ? Pourtant la méditation... nous montre que nous pouvons vivre dans le maintenant éternel tout en rédigeant des rapports sur les réunions d'hier et en planifiant les réunions de demain. Une guérison peut suivre son cours alors qu'on est en train de mourir. On peut comprendre la vision dramatique qu'en donne la tradition védique en affirmant que ce monde est une illusion, un simple rêve dont on s'éveillera de même qu'on allume les lumières et qu'on éteint le projecteur à la fin d'un film regardé sur un écran. Le P. John et la tradition chrétienne n'aiment pas présenter les choses de cette façon parce que cela affaiblit le paradoxe de l'Incarnation et l'expérience de l'amour humain au jour le jour et au long des années que dure le pèlerinage de la vie. Cependant, à la lumière du moment présent, une part si importante de nos pensées et suppositions s'avèrent illusoires, tant d'anxiétés s'évaporent, tant de crises disparaissent et tant de blocages semblent se dénouer. Mais le P. John ne minimise pas la purification de l'esprit qui doit d'abord intervenir : Nous devons bien comprendre ceci également – je vous tromperais gravement si je n'étais pas aussi clair que possible à ce sujet : la purification qui conduit à cette pureté de cœur, à la présence à l'intérieur de nous, est un feu qui consume. Méditer, c'est entrer dans ce feu, qui anéantit tout ce qui n'est pas réel, qui réduit en cendres tout ce qui n'est pas vrai, qui n'est pas amour. Nous ne devons pas avoir peur du feu. Nous devons avoir une confiance absolue dans le feu, car il est celui de l'amour. Il est même bien davantage – c'est le grand mystère de notre foi – ; c'est lui qui est amour. Dites votre mantra. Si nous le disons vraiment, nous ne pouvons être nulle part ailleurs qu'ici et maintenant.





LETTRE 10 - 119-120

Extrait de John Main o.s.b., *Letters from the Heart*, “Letter Ten: December 18, 1979” (Lettre Dix, 18 décembre 1979), New York, Crossroad, 1988, p. 119-120.

Noël est une fête qui peut ouvrir nos cœurs à la présence du Christ. Elle met sous nos yeux les grandes qualités de l’innocence et de l’espérance qui sont nécessaires si nous voulons nous éveiller à sa lumière, et elle nous remplit de confiance parce qu’elle nous annonce que l’âge ancien a pris fin. L’âge nouveau, la nouvelle création, a commencé et notre point de départ pour le découvrir en toutes choses et en tous lieux, c’est la découverte de sa réalité dans notre cœur.

C’est pourquoi notre pèlerinage est un pèlerinage vers notre cœur. Parce que nous sommes tous invités à pénétrer dans ce temple et à recevoir cette vie nouvelle, il nous faut reconnaître en ce temps de Noël le moment propice pour déposer tout ce qui est mort en nous, tout ce qui nous empêche d’adhérer pleinement au mystère de notre propre création et d’entrer dans la plénitude de vie que nous recevons comme un pur don dans l’acte éternel de création de Dieu.

L’enseignement de l’Incarnation est important en ceci : que le mystère de Dieu dans son éternelle créativité n’est pas seulement rendu proche de nous, mais se trouve réellement uni à nous. Nous n’avons plus besoin d’objectiver le mystère qui a fait sa demeure dans nos cœurs de chair. Nous savons maintenant que l’éveil à sa réalité est une chose possible et imminente pour chacun d’entre nous, parce que l’éveil est une rencontre incarnée. La joie à laquelle cette fête devrait nous convier vient de ce que cet éveil n’est pas le résultat de notre propre force. Nous ne sommes plus isolés, dépendant de nos seules et insuffisantes ressources personnelles. Ce n’est pas notre force ou notre sagesse qui nous guide, mais son amour qui est présent en tant que lumière de la réalité suprême dans nos cœurs. L’humilité de l’enfant Jésus est notre guide et maître. Dans sa Lumière, nous avons la Lumière. Dans son Amour, nous avons l’Amour. Dans sa Vérité, nous devenons Vrais.

C’est une fête pleine d’émerveillement et d’espérance pour nous tous, qui que nous soyons et où que nous soyons. C’est une nouvelle aurore pour toute l’humanité, qui commence par une lueur faible mais certaine et qui, à mesure qu’elle gagne en



puissance transforme le ciel et la terre, et dont la luminosité s'accroît jusqu'à la parfaite clarté du jour.



UN APPEL À LA PLÉNITUDE DE VIE 31-33

Extrait de John Main o.s.b., *Le Chemin de la méditation*, « Un appel à la plénitude de vie », Bellarmin, 2001, p. 31-33.

Méditer, ce n'est pas apprendre à faire, mais apprendre à être. C'est apprendre à être soi-même, à entrer dans le don de son être... La méditation nous apprend la primauté de l'être sur l'action. Aucune action n'a de sens, ou à tout le moins de profondeur durable de sens, si elle ne jaillit pas de l'être, des profondeurs de l'être. C'est pourquoi la voie de la méditation conduit de la superficialité à la profondeur.

Apprendre à être, c'est apprendre à vivre en prise directe avec la plénitude de vie. C'est à cela que nous sommes invités, à apprendre à devenir peu à peu une personne entière. Qu'en vivant pleinement nous expérimentions les conséquences éternelles de notre création, voilà ce qu'il y a de mystérieux dans la révélation chrétienne. Nous ne vivons plus comme si nous consommions une quantité limitée de vie que nous aurions reçue à la naissance. Nous savons, par l'enseignement de Jésus, que nous débordons infiniment de vie lorsque nous sommes unis à la source de notre être, ... notre Créateur, l'Un qui se décrit lui-même comme « Je Suis ».

L'art de vivre, de vivre comme des êtres pleinement humains, est l'art qui consiste à se nourrir de l'éternelle nouveauté de notre origine et à vivre pleinement à partir de notre centre, c'est-à-dire de notre esprit tel qu'il jaillit de la main créatrice de Dieu. Ce qu'il y a de terrible dans la vie moderne et matérialiste, c'est qu'elle puisse être si superficielle, que les profondeurs et le potentiel qui sont à la disposition de chacun d'entre nous pour peu que nous prenions le temps de méditer ne soient pas réellement reconnus...



Selon la vision chrétienne, nous sommes guidés vers cette source par un guide, et ce guide c'est Jésus, la personne pleinement réalisée, totalement ouverte à Dieu. Il se peut que nous ne reconnaissons pas notre guide dans nos méditations quotidiennes. C'est pourquoi le cheminement chrétien est toujours un cheminement de foi. Mais en nous approchant du centre de notre être, en entrant dans notre cœur, nous découvrons que nous sommes accueillis par notre guide, par celui qui a dirigé nos pas. La personne qui appelle chacun d'entre nous à la plénitude personnelle de l'être nous accueille. Le fruit de la méditation, c'est bien cette plénitude de vie : harmonie, unité et énergie, une énergie divine que nous découvrons dans notre cœur, dans notre esprit. Cette énergie est celle de toute la création. Comme nous le dit Jésus, c'est l'énergie qui est amour.





LA PURETÉ DU CŒUR 58-59

Extrait de John Main o.s.b., “Purity of Heart” (La pureté du cœur), Word Made Flesh, Londres, Darton, Longman & Todd, 1993, p. 58-59.

On se représente souvent la liberté comme étant la faculté de faire ce que l’on veut. Mais même l’expérience la plus sommaire du contact avec la puissance de Jésus dans la méditation nous montre que la liberté n’est pas essentiellement le pouvoir de faire mais la liberté d’être qui nous sommes : une personne libérée, aimée par le Christ.

Pour être qui nous sommes, nous devons être en relation. Nous découvrons, souvent dans la douleur, que nous ne pouvons pas être nous-mêmes dans l’isolement. La relation fondamentale de la vie est la relation avec Dieu, et la méditation est un engagement à vivre cette relation. La prière peut se définir comme l’attention désintéressée que nous portons à cette relation, d’où procèdent toutes les relations. Ainsi, en méditation, nous ne pensons pas à nous. Nous sommes présents à Dieu. Le simple fait de penser à Dieu nous amènerait à penser à Lui à travers le prisme de notre ego. Jésus nous dit que « seul Dieu est bon ». C’est-à-dire que Dieu est toute bonté, dépassant totalement les idées humaines du bon. La merveille de la prière, c’est que, par l’attention désintéressée, nous entrons dans la bonté infinie de Dieu et devenons nous-mêmes bons ; non par quelque effort platonique mais simplement parce que nous entrons dans l’orbite radieuse de cette bonté. C’est là le fondement de toute morale : non pas essayer d’imiter Dieu mais participer de la bonté de Dieu.

Les Pères d’autrefois appelaient ceci la « pureté du cœur ». On la connaît quand le cœur est débarrassé de tout désir, y compris le désir de Dieu. Nous ne devrions pas vouloir posséder Dieu ni même posséder la sagesse ou le bonheur. Le désir lui-même nous empêche de jouir de toutes ces choses. Nous devrions plutôt, simplement et dans une calme immobilité, être qui nous sommes et être contents d’être bons parce que nous sommes en Dieu.





RECOMMENCER 52-54

Extrait de John Main o.s.b., Word Made Flesh, « All You Have to Do is Begin », Darton et Longman, Londres, 1993, p. 52-54.

Beaucoup d'entre nous passent une grande partie de leur temps en... conversations stériles tellement les silences dans les échanges font peur et mettent mal à l'aise. Le silence nous fait peur également quand nous sommes seuls, de sorte qu'il nous arrive fréquemment d'allumer la radio pour avoir un fond sonore permanent de musique ou de paroles.

En méditation, nous passons du bruit de fond au silence. Cette étape est vitale, car le silence est nécessaire si nous voulons que l'esprit humain s'épanouisse et devienne créatif. Le silence suscite une réponse créative à la vie, à notre environnement et à nos amis, parce qu'il donne à notre esprit un espace où respirer, un espace où vivre. En silence, nous n'avons pas à nous justifier, à nous excuser ou à impressionner quiconque. Nous n'avons qu'à être.

C'est une expérience extraordinaire de liberté. En silence, vous ne jouez aucun rôle, vous ne répondez à aucune attente. Vous êtes simplement là, réalisant votre être, ouvert à la réalité. Ensuite, selon la vision chrétienne, nous sommes submergés par la découverte que la réalité dans laquelle nous avons l'être est amour. En silence, nous connaissons que notre esprit se dilate dans l'amour.

Apprendre à être silencieux, c'est commencer un voyage. Commencer, c'est tout ce que vous avez à faire. Faire le premier pas dans le silence, c'est commencer le voyage de votre vie, le voyage dans la vie. Vous apprendrez alors deux choses : la première, à rester immobile, non parce que vous avez peur de bouger ou que vous vous imposez ce fardeau à vous-même, mais parce, dans l'immobilité, vous recherchez une unité du corps, de l'âme et de l'esprit ; la deuxième, à réciter votre mantra en réponse au silence de plus en plus profond qui naît de l'immobilité.

En commençant à dire le mantra, on prend conscience qu'on se trouve au seuil du silence. Pour beaucoup de méditants, c'est un moment critique, car ils quittent le monde familier des bruits, des idées, des pensées, des mots et des images. Quand vous pénétrez dans le silence, vous ne savez pas ce qui vous attend. C'est pourquoi, il est si



important d'apprendre à méditer dans une tradition et dans un groupe qui reçoit, transmet et incarne cette tradition. Pour nous, c'est une tradition où il est dit : « ne crains pas ». Jésus est le cœur d'une tradition selon laquelle le but de la méditation est d'être présent à l'amour, l'amour qui dissipe toute peur.

Je pourrais recourir à tous les mots du vocabulaire pour vous parler du silence éternel de Dieu qui demeure dans le tréfonds de notre être, le silence de la création pure. Je pourrais vous dire combien ce silence est important parce que, en lui, pour la première fois, on entend son propre nom prononcé distinctement et sans confusion possible. Vous finissez par connaître qui vous êtes. Mais tous ces mots ne parviendraient pas à communiquer l'expérience elle-même, une expérience de liberté sans conscience de soi, dans la présence créative de Dieu.



L'OCÉAN DE L'AMOUR 116-117

Extrait de John Main o.s.b., « the Oceans of Love » (Décembre 1982), The Present Christ, New York, Crossroad, 1991, p. 111-112, 116-117

Notre vie est une unité parce qu'elle a son centre dans le mystère de Dieu. Mais pour connaître cette unité, notre vision doit dépasser l'ego et élargir la perception qui est habituellement la sienne lorsque nous poursuivons avant tout notre propre intérêt. Ce n'est que lorsque nous avons commencé à nous détourner de notre propre intérêt et de la conscience de soi que cette perspective plus vaste commence à s'ouvrir.

Pour exprimer autrement cette expansion de la vision, nous pourrions dire que nous arrivons à pénétrer au-delà des apparences et à voir la profondeur et la signification des choses... non pas seulement par rapport à nous-mêmes mais... par rapport au tout dont nous sommes un élément. Telle est la voie de la vraie connaissance de soi, et c'est la raison pour laquelle la vraie connaissance de soi est identique à la vraie humilité. La méditation nous ouvre à cette précieuse forme de connaissance, [et] cette connaissance devient sagesse... lorsque nous ne connaissons plus par analyse et définition mais par participation à la vie et à l'esprit du Christ...



Le plus difficile, c'est de commencer, de faire le premier pas, de se jeter dans la profondeur de la réalité de Dieu telle qu'elle se révèle en Christ. Une fois quittée la rive du moi, nous sommes bientôt entraînés par les courants de la réalité qui nous donnent élan et direction. Plus nous sommes immobiles et attentifs, plus nous réagissons avec sensibilité à ces courants ; et plus notre foi devient absolue et véritablement spirituelle.

Par l'immobilité de l'esprit, nous nous mouvons dans l'océan de Dieu. Si nous avons le courage de quitter la rive, nous ne pouvons pas ne pas trouver cette direction et cette énergie. Plus nous nous éloignons, plus le courant devient fort, et plus notre foi s'approfondit. Pendant un temps, la profondeur de notre foi est confrontée au paradoxe d'un horizon de destination qui recule sans cesse. Où allons-nous donc avec cette foi plus profonde ? Puis, peu à peu, nous percevons la signification de ce courant qui nous guide et nous comprenons que l'océan est infini.

Quitter la rive est le premier grand défi, mais il n'est besoin que de commencer pour y être confronté. Même si les défis peuvent s'intensifier par la suite, nous sommes assurés que nous recevrons tout ce qu'il nous faut pour y faire face. Nous commençons en disant le mantra. Dire le mantra, c'est toujours être en train de commencer, en train de revenir au premier pas. Avec le temps, nous apprenons qu'il n'y a qu'un seul pas entre nous et Dieu... Christ l'a fait. Il est lui-même le pas...

La seule façon de connaître le Christ est d'entrer dans son mystère personnel, en laissant les idées et les mots derrière soi. Nous les abandonnons afin d'entrer dans le silence de la pleine connaissance et du plein amour auxquels la méditation conduit chacun d'entre nous.





POINT DE CROISSANCE 105-107

Extrait de John Main o.s.b., *The Heart of Creation*, « Growing Point », New York, Continuum, 1998, p. 105-107.

Dieu est le souffle de vie. Dieu est présence et il est présent au plus profond de notre être, dans nos cœurs. Nous découvrons, à la seule condition de persévérer, que dans la puissance de son Esprit chacun d'entre nous est régénéré, renouvelé, recréé afin de devenir une création nouvelle. « Je mettrai en vous mon propre Esprit », disait le prophète Ézéchiél. L'Esprit est la présence de la puissance, la puissance de l'amour. La méditation nous enseigne que ceci est la sagesse de base sur laquelle fonder sa vie et la vraie religion. Ainsi nous découvrons que pour vivre la vie en plénitude, nous devons être toujours ouverts à cette présence mystérieuse de l'Esprit, et dans une ouverture toujours plus profonde. Tel est le pèlerinage que nous entreprenons chaque fois que nous nous asseyons pour méditer. Nous ouvrons nos esprits, nos cœurs, notre conscience de façon plus permanente à la réalité ultime qui est, qui est maintenant et qui est ici.

Quelle est la base du mystère chrétien ? Assurément que l'au-delà est parmi nous, que la réalité absolue est ici et maintenant. La foi chrétienne enseigne que l'ouverture au mystère de cette réalité nous fait sortir de nous-mêmes, nous porte au-delà de nous-mêmes et nous introduit dans le mystère absolu qui est Dieu. Dieu est ce qui nous fait transcender le moi. Nous transcendons toute limite par la simple ouverture au Tout qui est maintenant. Le grand éveil au mystère est le Royaume des cieux et le Royaume des cieux est maintenant. Il est établi par Jésus et proclamé par ses paroles mêmes :

« Le Règne de Dieu s'est approché. Convertissez-vous et croyez à l'Évangile. »

Se convertir signifie simplement se tourner vers Dieu. La conversion ne consiste pas tant à se détourner de nous-mêmes (car alors nous restons attachés à notre centre) qu'à se tourner vers l'au-delà de nous-mêmes. Ceci ne veut pas dire se rejeter soi-même, mais trouver son merveilleux potentiel dans une harmonie totale avec Dieu. Cette connaissance du potentiel est la base positive du christianisme. C'est pourquoi, pour le chrétien, la préoccupation centrale n'est pas le moi, ce n'est pas non plus le péché. La réalité centrale est Dieu et l'amour, et en ce qui nous concerne, la croissance dans



l'amour de Dieu. Croître consiste à la fois à s'ouvrir à son amour pour nous et à répondre en aimant en retour. [...]

Le Règne est établi. La foi et l'obéissance nous apprennent à en prendre conscience. Rappelez-vous les aspects pratiques du travail de prise de conscience. Apprenez à être silencieux et à aimer le silence. Lorsque nous méditons, nous ne cherchons pas des messages, des signes ou des phénomènes. Chacun doit apprendre à être humble, patient et fidèle. La discipline nous apprend à être immobiles, et par l'immobilité nous apprenons à vider nos cœurs de tout ce qui n'est pas Dieu, car il demande toute la place que notre cœur peut offrir. Ce vide est la pureté de cœur que nous développons en disant notre mantra avec une fidélité absolue. Le mystère est vérité absolue, amour absolu, notre réponse doit aussi être absolue. Or, nous répondons de manière absolue en devenant simples.





LE SILENCE D'UNE VRAIE CONNAISSANCE 14-16

Extrait de John Main o.s.b., *The Present Christ*, « The Silence of Real Knowledge », New York, Crossroad, 1991, p. 14-16.

Christ est lumière. Il est la lumière qui emplit notre vision et lui donne de l'étendue et de la profondeur. Il est aussi, dans sa conscience humaine pleinement réalisée, les yeux avec lesquels nous voyons le Père dans la perspective divine. Sans sa lumière, notre vision serait restreinte à la dimension de la limitation et de la finitude ; notre esprit ne pourrait pas s'élever au-dessus de lui-même dans l'infinie liberté et la pure clarté de l'être unifié qu'est Dieu. La conscience resterait éternellement un observateur à la périphérie...

Pour ceux qui cheminent humblement vers la lumière par le pèlerinage de la prière, c'est la seule connaissance essentielle qui leur est nécessaire. C'est la Parole qui une fois prononcée rend conscient celui qui l'entend. Elle nous presse de sortir de la fixité et nous incite à nous aligner sur la réalité en expansion, à placer notre centre de conscience au-delà de la préoccupation pour soi-même et à découvrir que notre centre est en Dieu. Comment nous en venons à commencer ce pèlerinage est moins important que le fait de le commencer réellement. Pour le commencer, il est nécessaire de passer par un moment d'engagement. Ce moment de don de soi, d'abandon de l'ego, cette brèche dans le mur de l'ego laisse filtrer la lumière, imperceptiblement au début, puis en un flot de plus en plus abondant qui petit à petit écartera toutes les entraves à la transparence totale.

Ce moment d'engagement est toujours là. Ce n'est pas une idée abstraite, une possibilité théorique, mais toujours une réalité présente et accessible par la foi. La question est : sommes-nous suffisamment présents à nous-mêmes pour être capable de le voir, pour entendre l'invitation et y répondre ? Tout moment est le moment parce que le temps tout entier est chargé de sens divin. «Maintenant est le temps acceptable.»

La vie de tous les jours est d'une importance capitale car ce mystère de transformation s'opère en nous et à travers nous par la puissance du Christ. Une fois vu dans sa lumière, aucun détail de l'existence n'est insignifiant... Ainsi nos temps de prière sont extrêmement importants dans l'expansion continue du mystère, afin que notre esprit se dilate en harmonie avec lui et reçoive la vie et la lumière qu'il lui offre.



LA COMPLÉTUDE 141-144

Extrait de John Main o.s.b., Le chemin de la méditation, Bellarmin, 2001, p. 141-144.

L'amour de Dieu coule dans nos cœurs comme un torrent impétueux. Mais comme Marthe dans le récit évangélique, nous sommes tous très occupés à toutes sortes de besognes. Il nous faut apprendre – il nous est absolument essentiel d'apprendre – qu'une seule chose est nécessaire parce qu'une seule chose est. Il nous faut tous, en conséquence, remédier à notre manque de discipline. Il nous faut fixer notre esprit vagabond. C'est l'une des premières grandes leçons d'humilité que nous apprenons lorsque nous nous rendons compte que nous ne parvenons à la sagesse, et à l'immobilité, et ne surmontons les distractions que par la grâce de Dieu. Il nous fait don de sa prière ; il nous suffit de nous y disposer et nous le pouvons en devenant silencieux. Le silence est l'essentielle réponse humaine au mystère de Dieu, à l'infinitude de Dieu. Nous apprenons à être silencieux en nous contentant de dire notre mantra dans une humble fidélité.

C'est comme si le mystère de Dieu était un merveilleux diamant à facettes. Quand nous parlons de Dieu ou essayons de nous le représenter, c'est comme si nous réagissions à l'une ou l'autre de ses facettes ; mais lorsque nous sommes silencieux – ce qui veut dire : en sa présence – nous réagissons au mystère que nous appelons dieu en totalité... La merveille de cela, c'est que notre être complet réagit à l'entièreté du mystère de Dieu. Pas seulement notre intellect, pas seulement notre sensibilité, pas seulement notre dimension « religieuse » ou notre dimension « séculière »... Il ne suffit pas simplement de penser au silence ou d'en parler – il faut l'embrasser !...

Les gens demandent souvent : « À quoi se compare l'expérience de la prière ? À quoi cela ressemble-t-il vraiment ? » Ils veulent dire : « Que se passe-t-il ? » À quoi cela ressemble-t-il ? Cela ressemble au silence. Et que s'y passe-t-il ? Dans le silence, la paix. Dans le silence, la présence. Et un silence encore plus profond. Accéder à ce



silence exige beaucoup de patience, beaucoup de fidélité et, dans notre tradition de la méditation, cela exige que nous apprenions à dire notre mantra.

Comme le dit Jean Cassien, le mantra contient tout ce que peut exprimer l'esprit humain et tout ce que peut éprouver le cœur humain. Ce seul petit mot nous transporte et nous introduit dans un silence qui est le silence de l'énergie créatrice. Peu nous importe le temps que cela prendra. « Pour le Seigneur, mille ans sont comme un jour. » (Ps 89,4). Seul compte le fait que nous soyons en route.



DIEU EST LE CENTRE DE MON ÂME 18-20

John Main o.s.b., *The Way of Unknowing*, New York, Crossroad, 1990, p. 18-20, "God is the Centre of my Soul".

St Jean de la Croix, dans ses réflexions sur la nature de la méditation déclare que « Dieu est le centre de mon âme ». L'un des grands problèmes religieux de notre époque est que ceux parmi nous qui se considèrent comme religieux s'efforcent de comprendre Dieu avec leur intellect tandis que ceux qui ne se disent pas ouvertement religieux l'écartent de leur vie. Ce que les uns et les autres ont besoin de découvrir c'est qu'on ne peut parler de Dieu d'une manière qui ait du sens si on ne l'a pas découvert en soi-même, si on ne s'est pas mis en chemin vers la découverte de soi-même, pour un pèlerinage vers son être essentiel. C'est en se découvrant, en découvrant sa capacité à la plénitude d'être, qu'on trouve Celui qui est. Et cette découverte nous rend libres...



La méditation est une chance merveilleuse offerte à tous, car en revenant à notre origine, au fondement de notre être, nous revenons à notre innocence première. L'appel à méditer, pour les premiers Pères de l'Église, était un appel à la pureté du cœur et c'est bien ce qu'est l'innocence : la pureté du cœur ; une vision qui n'est pas troublée par l'égoïsme, le désir ou des images ; un cœur qui n'est mu que par l'amour. La méditation nous conduit à la pure clarté – la clarté de vision, la clarté de compréhension et la clarté d'amour – une clarté qui procède de la simplicité. Et commencer à méditer ne demande rien d'autre que la simple détermination à commencer et ensuite à continuer...

[La méditation] est le chemin de l'attention. Nous devons dépasser la pensée, dépasser le désir et dépasser l'imagination et dans ce dépassement, nous commençons à comprendre que nous sommes ici et maintenant en Dieu, « en qui nous avons la vie, le mouvement et l'être » (Actes 17, 28). Le chemin de la simplicité est le chemin du mot unique, de la récitation du mot unique. C'est la récitation, et la fidélité à cette récitation matin et soir, qui nous conduit au-delà du vacarme des mots, au-delà du dédale des idées, vers l'unité. Les grands problèmes de la vie viennent de l'inaptitude à communiquer (même avec nous-mêmes) et la méditation est un chemin vers la communion pleine et entière, l'unité de l'être. Dans la méditation, et dans la vie enrichie par la méditation, nous sommes simplement nous-mêmes en plénitude, qui que nous soyons.





POURQUOI MÉDITER EST-ELLE DIFFICILE 87

Extrait de John Main o.s.b., *The Way of Unknowing*, « Why is Meditation Difficult ? » (Pourquoi la méditation est-elle difficile ?), New York, Crossroad, 1990, p. 87.

Vous méditez peut-être depuis suffisamment longtemps pour savoir que la prière n'a pas grand chose à voir avec une demande adressée à Dieu. La prière est quelque chose de beaucoup plus simple. C'est être un avec Dieu. Pourquoi est-ce si difficile ?

Je pense que c'est si difficile pour nous... parce que nous vivons dans une société très matérialiste, une société qui envisage toute chose sous l'angle de la possession et du possédant et, même si nous devenons plus spirituels dans la forme, nous pouvons facilement devenir, au fond, des matérialistes spirituels. Au lieu d'accumuler de l'argent, nous nous efforçons d'accumuler de la grâce ou du mérite. Or, la voie de la prière est celle de la dépossession et de l'abandon, et ceci est très dur pour nous, car nous avons été éduqués à la réussite, à l'importance de gagner et non de perdre. Mais Jésus nous dit que si nous voulons trouver notre vie, nous devons la perdre. Dire le mantra, c'est exactement notre réponse à ce commandement de Jésus d'être entièrement à sa disposition, de lui donner une attention sans partage, de lui donner un cœur sans partage, d'être dans un état de conscience sans partage, ce qui est une autre manière de dire que nous sommes un avec lui.

La méditation demande de la générosité parce qu'elle demande tout. Elle demande cet abandon du désir et du désirant, et, positivement, elle demande une ouverture généreuse à Dieu... Tant de gens, en entendant parler de la méditation pour la première fois, s'imaginent que c'est une voie extraordinairement sèche, intellectuelle, non émotionnelle, non affective. Mais ce n'est rien de tout cela. C'est un engagement et une ouverture à l'amour infini, et cet amour est comparable à une fontaine qui jaillit avec force dans notre cœur. Le mantra est comparable à l'aiguille d'une boussole. Il vous dirige toujours dans la direction que vous devez suivre, laissant le moi pour entrer en Dieu, et quelle que soit le sens dans lequel vous dirige votre ego, la boussole est toujours fiable dans la direction qu'elle indique. Le mantra, si vous le dites avec générosité, avec fidélité et avec amour vous indiquera toujours la direction de Dieu, et c'est en Dieu seul que notre destin véritable peut se révéler.



LE CHEMIN DE LA MÉDITATION 117-119

Extrait de John Main o.s.b., *Le Chemin de la méditation*, « Mort et Résurrection », Bellarmin, 2001, p. 117-119.

Toute la tradition chrétienne nous apprend que, pour devenir sages, il faut nous faire à l'idée que nous n'avons pas ici-bas de « cité permanente » (He 13, 14)... Les sages des temps passés et présents nous enseignent que, pour avoir une juste perspective sur la vie, il faut garder la mort présente à l'esprit... Pour qui est attaché au monde, parler de la mort est difficile. En vérité, le premier fantasme qui anime l'attachement aux biens de ce monde procède d'un point de vue diamétralement opposé : non pas la sagesse de se savoir mortel, mais le pur fantasme que nous sommes immortels, à l'abri de la défaillance physique.

Mais la sagesse de notre tradition enseigne que la conscience de notre faiblesse physique nous permet de voir aussi notre fragilité spirituelle. Il y a une profonde conscience en nous tous, si profonde en vérité qu'elle est la plupart du temps enfouie, qu'il nous faut établir le contact avec la plénitude de vie et avec la source de vie. Il nous faut établir le contact avec la puissance de Dieu et, d'une manière ou d'une autre, ouvrir les fragiles « vases de terre » que nous sommes à l'amour éternel de Dieu...

La méditation est un chemin de puissance parce qu'elle est le moyen de comprendre notre nature mortelle. C'est le moyen d'avoir clairement conscience de notre propre mort. Ceci parce qu'elle est le chemin qui transcende notre mortalité. Elle est le chemin, au-delà de la mort, vers la résurrection, vers une vie nouvelle et éternelle, la vie qui jaillit de notre union avec Dieu. Dans son essence, l'Évangile chrétien proclame que nous sommes invités maintenant, aujourd'hui, à faire cette expérience.

Nous sommes tous invités à mourir à notre vanité, à notre égoïsme, à nos limites. Nous sommes invités à mourir à notre exclusivisme. Nous sommes invités à tout ceci parce que Jésus nous a précédés dans la mort et a ressuscité des morts. Cette invitation à



mourir est aussi une invitation à naître à une vie nouvelle, à une communauté, à une communion, à une vie pleine et sans peur.

Il serait difficile, je présume, de déterminer ce que - de la mort ou de la résurrection - les gens redoutent le plus. Mais, dans la méditation, nous nous défaisons de nos peurs parce que nous prenons conscience que la mort est mort à la peur et que la résurrection est naissance à une vie nouvelle. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous entrons dans cet axe de mort et résurrection.

Ceci parce que, dans notre méditation, nous dépassons notre vie et toutes ses limitations pour entrer dans le mystère de Dieu. Nous découvrons, chacun d'entre nous par sa propre expérience, que le mystère de Dieu est le mystère de l'amour, de l'amour infini - de l'amour qui chasse toute peur. Telle est la résurrection, l'accession à la pleine liberté qui se lève en nous une fois que notre propre vie, mort et résurrection sont bien présentes à l'esprit. La méditation est le grand moyen de centrer notre vie sur la réalité éternelle qu'est Dieu, réalité éternelle que nous trouvons dans notre cœur. La discipline de la récitation du mantra, la discipline du retour quotidien, matin et soir, à la méditation n'a que ce seul et suprême but : nous centrer totalement sur le Christ avec une acuité de vision qui permette de nous voir, de voir toute réalité, telle qu'elle est. Écoutons saint Paul s'adressant aux Romains (14, 7-8) : Aucun d'entre nous ne vit pour soi-même, et aucun ne meurt pour soi-même : si nous vivons, nous vivons pour le Seigneur ; si nous mourons, nous mourons pour le Seigneur. Dans notre vie comme dans notre mort, nous appartenons au Seigneur.





DE L'ISOLEMENT À L'AMOUR 44-46

Extrait de John Main o.s.b., *The Way of Unknowing*, « From Isolation to Love » (De l'isolement à l'amour), New York, Crossroad, 1990, p. 44-46.

Nous méditons parce que nous savons avec une certitude absolue que nous devons traverser et dépasser notre stérilité. Nous devons transcender la stérilité du système clos d'un mental purement introspectif. Nous savons, avec une évidence toujours plus grande, que nous devons dépasser l'isolement pour l'amour. Il est curieux que l'introspection, l'esprit replié sur lui-même, conduise à une telle stérilité. Pourquoi une conscience centrée sur elle-même est-elle si stérile ? Supposons, par exemple, que nous tentions d'analyser une de nos expériences. La conséquence quasi inévitable est que nous finissons par nous observer dans l'acte d'observation. Plus ce retour sur soi sera intense, et plus complexe sera la fixation sur la conscience de soi. Le résultat, c'est que nous sommes comme piégés dans un palais de miroirs où nous prenons constamment l'image pour la réalité. Et nous n'avons que des images de nous-mêmes.

C'est le bon moment pour nous demander pourquoi la méditation est-elle si différente ?... Pour tout le monde, au début, vient un moment où nous nous demandons : « Qu'est-ce que j'y gagne ? Qu'est-ce que ça m'apporte ? »... C'est à ce moment-là que nous devons faire un acte de foi. Il se peut que ce soit la foi d'entrer dans l'obscurité et d'accepter la stérilité, mais il n'y a aucun moyen de l'accepter sinon par un abandon total. Ce doit être un acte de foi total. En d'autres termes, nous nous engageons à méditer, et à dire le mantra comme un moyen de nous détacher de la conscience de soi. En fait, nous nous engageons à nous détacher de notre stérilité.

C'est à ce moment-là que la stérilité que nous éprouvons se transforme en pauvreté, une pauvreté que nous acceptons totalement. La reconnaissance de notre pauvreté fait apparaître qu'il n'y a que Dieu et qu'en Dieu réside toute richesse et tout amour... La stérilité devient pauvreté, un état de complète simplicité, complète vulnérabilité et complet abandon à Dieu et à son amour. La conscience de soi cède la place à la conscience. Nous devenons conscients de ce qui se trouve au-delà de nos horizons, de ce qui est, de ce que Dieu est : que Dieu est amour. L'introspection se transforme en vision transcendante parce que tout ce que nous voyons, nous le voyons désormais dans la lumière divine, dilaté dans l'infini. Nous voyons toute chose enveloppée dans



l'amour infini de Dieu. Nous devons comprendre très clairement pourquoi il en est ainsi. C'est parce que nous nous sommes personnellement engagés sur la Voie par le moyen de la fidélité à la méditation et au mantra : engagement à Dieu, engagement à la foi, à ce qui est au-delà de nous. Par ce moyen, nous prenons possession de notre destinée [et] nous trouvons notre raison d'être dans la merveille de Dieu.



UN APPEL À LA PLÉNITUDE DE VIE 31-33

Extrait de John Main o.s.b., Le Chemin de la méditation, « Un appel à la plénitude de vie », Bellarmin, 2001, p. 31-33.

Méditer, ce n'est pas apprendre à faire, mais apprendre à être. C'est apprendre à être soi-même, à entrer dans le don de son être. Cela, nous l'avons compris très clairement et avec assurance. On peut dire aussi que méditer, c'est apprendre à accepter le don de son être, de sa création. Être en harmonie avec son être et sa création continuelle, c'est aussi l'être avec toute la création... et avec le Créateur.



La méditation nous apprend la primauté de l'être sur l'action. Aucune action n'a de sens, ou à tout le moins de profondeur durable de sens, si elle ne jaillit pas de l'être, des profondeurs de l'être. C'est pourquoi la voie de la méditation conduit de la superficialité à la profondeur. Apprendre à être, c'est apprendre à vivre en prise directe avec la plénitude de vie. C'est à cela que nous sommes invités, à apprendre à devenir peu à peu une personne entière. Qu'en vivant pleinement nous expérimentions les conséquences éternelles de notre création, voilà ce qu'il y a de mystérieux dans la révélation chrétienne. Nous ne vivons plus comme si nous consommions une quantité limitée de vie que nous aurions reçue à la naissance. Nous savons, par l'enseignement de Jésus, que nous débordons infiniment de vie lorsque nous sommes unis à la source de notre être, ... notre Créateur, l'Un qui se décrit lui-même comme « Je Suis ».

L'art de vivre, de vivre comme des êtres pleinement humains, est l'art qui consiste à se nourrir de l'éternelle nouveauté de notre origine et à vivre pleinement à partir de notre centre, c'est-à-dire de notre esprit tel qu'il jaillit de la main créatrice de Dieu. Ce qu'il y a de terrible dans la vie moderne et matérialiste, c'est qu'elle puisse être si superficielle, que les profondeurs et le potentiel qui sont à la disposition de chacun d'entre nous pour peu que nous prenions le temps de méditer ne soient pas réellement reconnus...

Selon la vision chrétienne, nous sommes guidés vers cette source par un guide, et ce guide c'est Jésus, l'homme pleinement réalisé, totalement ouvert à Dieu. Il se peut que nous ne reconnaissons pas notre guide dans nos méditations quotidiennes. C'est pourquoi le cheminement chrétien est toujours un cheminement de foi. Mais en nous approchant du centre de notre être, en entrant dans notre cœur, nous découvrons que nous sommes accueillis par notre guide, par celui qui a dirigé nos pas. La personne qui appelle chacun d'entre nous à la plénitude personnelle de l'être nous accueille. Le fruit de la méditation, c'est bien cette plénitude de vie : harmonie, unité et énergie, une énergie divine que nous découvrons dans notre cœur, dans notre esprit. Cette énergie est celle de toute la création. Comme nous le dit Jésus, c'est l'énergie qui est amour.





TABLE DES MATIÈRES

LE PASSÉ, LE PRÉSENT, LE FUTUR 120-121	3
LA PURETÉ DU CŒUR 59-60.....	4
CROISSANCE EN DIEU 70-81	5
LÂCHER PRISE 127	7
LA GLOIRE DU CHRIST 22-23	8
LA CRISE CHRÉTIENNE 75-77	9
EMBRASSER LA JOIE AU VOL 74-75.....	11
LE CHEMIN DU MILIEU 55-57.....	12
EXTRAIT 2 ^E CONFÉRENCE GETHSÉMANI 38-40	14
FAIRE QUE RIEN NE SE PASSE 20-21	16
UN LIEU OÙ ÊTRE 154-156	17
LE SILENCE DE L'AMOUR 28-29	18
L'INTÉGRITÉ 55-56	20
BRISER LE MIROIR 90-92.....	21
L'INNOCENCE ORIGINELLE 99-101	23
APPRENDRE À NE RIEN ATTENDRE	24
EXTRAIT DE ESSENTIAL WRITING 132-134	26
JE SUIS COMME JE SUIS 40-41.....	27
UN AVEC LA LUMIÈRE 45-47.....	29
EXTRAIT DE LA 2 ^E CONFÉRENCE DE GETHSÉMANI 36-37	30
LA SOURCE DE VIE 129-131	32



LA VOIE D'INCONNAISSANCE	33
SE PRÉPARER À NAÎTRE 39-40	35
S'ÉCARTER DU MANTRA 9-10.....	37
LES OCÉANS DE L'AMOUR 111-112	39
S'ENGAGER À LA SIMPLICITÉ 55-57	40
NE RIEN FAIRE 20-21	42
UN ESPACE OÙ ÊTRE 154-156	43
L'IRRÉALITÉ DE LA PEUR 24-25.....	44
LETTRE 10 - 119-120	47
UN APPEL À LA PLÉNITUDE DE VIE 31-33.....	48
LA PURETÉ DU CŒUR 58-59	50
RECOMMENCER 52-54	51
L'OCÉAN DE L'AMOUR 116-117	52
POINT DE CROISSANCE 105-107	54
LE SILENCE D'UNE VRAIE CONNAISSANCE 14-16	56
LA COMPLÉTUDE 141-144	57
DIEU EST LE CENTRE DE MON ÂME 18-20	58
POURQUOI MÉDITER EST-ELLE DIFFICILE 87.....	60
LE CHEMIN DE LA MÉDITATION 117-119.....	61
DE L'ISOLEMENT À L'AMOUR 44-46.....	63
UN APPEL À LA PLÉNITUDE DE VIE 31-33.....	64
TABLE DES MATIÈRES.....	66