

NordCompo

COLLECTION « RIVES SPIRITUELLES »

Du même auteur

La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani, Méditation chrétienne du Québec, 1997.

Le Chemin de la méditation, Bellarmin, 2001.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer, Le Jour, 2011.

Le Chant du silence, Médiaspaul, 2013.

En quête de sens et de profondeur, Méditation chrétienne du Québec, 2013.

John Main

Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure

Traduit de l'anglais par
Martine Huguet et Dominique Lablanche

Préface de Laurence Freeman

fig_001

LePasseur.eps

Le passeur

www.lepasseur-editeur.com

Titre original: *Silence and Stillness in Every Season*.

© Paul Harris, 2010.

© Laurence Freeman, 2010, pour la préface.

© Le Passeur, 2014, pour la traduction française.

ISBN : 978-2-36890-066-6

9782368900666

01

Préface

L'IDEE de la méditation et les concepts qui la décrivent sont d'une parfaite simplicité. John Main avait coutume de dire qu'il n'était pas nécessaire de maîtriser une technique complexe ni de lire quantité de livres pour apprendre à méditer ; mais la qualité de l'idée et des concepts est extrêmement subtile, comparée à la plupart des autres pratiques qu'il nous faut acquérir. Au sens où l'entend et l'utilise John Main, « simple » ne veut absolument pas dire « facile ».

Comme nous l'apprennent bien d'autres disciplines – manger sainement, étudier ou faire du sport –, une forte motivation qui nous pousse à *vouloir* apprendre doit se doubler d'une profonde intuition qui nous aide à comprendre *pourquoi*. Rien de plus facile que de se lancer dans une nouvelle pratique idéaliste, mais la simplicité requise pour persévérer et pour qu'elle devienne partie intégrante de notre vie quotidienne est un véritable défi et a besoin de temps pour se développer.

John Main disait qu'il fallait être sérieux pour apprendre à méditer, il ne fallait pas être grave et imbu de soi-même, ni exagérément porté sur la technique, ni confondre la méditation avec des pratiques complémentaires, physiques ou mentales. Le sérieux, disait-il, mène à la joie. Et la joie est le moyen par excellence de tout apprentissage efficace. Par sérieux, John Main voulait simplement dire la pratique. La pratique biquotidienne, disait-il, est l'assise de notre cheminement. Mais concernant les délais, il était réaliste. Certaines personnes n'ont pas de difficulté à observer cette discipline journalière ; d'autres luttent pendant des années avant d'y arriver. Dans le domaine spirituel, le processus d'apprentissage lui-même enseigne le sens de l'acceptation de soi et de la patience. Le temps nécessaire n'est pas très important ; ce qui importe est que nous soyons en route. Mais plus vite nous trouverons notre rythme de croisière et mettrons en place ces méditations du matin et du soir, mieux ce sera pour nous et pour notre travail dans le monde.

Il nous faut remplacer le perfectionnisme, fléau de toute croissance spirituelle, par l'humilité et la simplicité. De cette façon, nous recommençons simplement, et ne cessons de commencer. Nous avons autant que possible besoin d'être aidés, et John Main nous rassure : tout ce dont nous avons besoin nous sera donné le moment venu. C'est ce que j'ai vécu au sein de la communauté créée par John Main il y a trente-cinq ans. Bien souvent, l'aide arrive lorsqu'on a abandonné tout espoir, à la onzième heure. Mais si l'on ne baisse pas les bras, Il ne nous abandonne pas non plus.

Ce livre de lectures quotidiennes de John Main peut se lire à la première ou à la onzième heure du jour, avant ou après chaque méditation, être intégré au rituel qui est toujours une aide à tout apprentissage, ou bien être consulté au hasard. La sélection des textes est faite de manière à ce que chaque année voie se renouveler le pèlerinage, nous rappelant que nous sommes tous des débutants. Paul Harris a également choisi et placé ces lectures en fonction du déroulement de l'année liturgique de manière à en approfondir la portée. En tant que moine, John Main vivait chaque journée avec cette sensibilité particulière au temps sacré. Accompagnés tout au long de notre chemin quotidien par sa sagesse et sa bienveillance, nous marchons avec un compagnon qui nous inspire, nous maintient éveillés et nous fait avancer.

Laurence FREEMAN, OSB.
Pâques 2010.

Avant-propos

CE recueil de méditations quotidiennes par le moine bénédictin Dom John Main (1926-1982) vient étayer la grande inspiration que ses causeries enregistrées sur cassettes ont donnée à tant de personnes en recherche d'un chemin spirituel de contemplation à la fin du XX^e siècle. John Main a toujours souligné la nécessité d'avoir un guide ou maître spirituel qui nous conduise à la discipline quotidienne de silence, d'immobilité et de simplicité dans la prière.

Un mystère recouvre toute relation personnelle et notamment entre un enseignant et un disciple. Très souvent, les personnes qui sont à la recherche d'un chemin spirituel évoquent l'importance d'un certain ouvrage de John Main ou l'influence de sa voix entendue pour la première fois. Mais lui-même n'a cessé de renvoyer à un maître qui le dépasse : Jésus. Il était fermement convaincu que l'Esprit était le tout premier maître. Mais en nous souvenant du rôle de l'Esprit, nous devons aussi être conscients que Dieu utilise les talents créateurs des êtres humains pour faire Son œuvre sur la terre. À chaque époque, Dieu fait se lever des *maîtres*, et au XX^e siècle, John Main continue de guider des hommes et des femmes de par le monde vers « un royaume au-delà des mots et des noms » : sur la voie pérenne de la prière contemplative.

Certains exemples de l'influence spirituelle de John Main figurent dans l'ouvrage *John Main par ceux qui l'ont connu*. Tom Abraham, un des premiers membres laïcs du groupe de méditation créé à l'abbaye d'Ealing à Londres, y relate sa première rencontre avec John Main :

Quand il commença à parler de la méditation, ce fut avec autorité, avec assurance et sans tergiverser. Son message était clair, simple et direct. Il était le maître que je cherchais. Tout ce que je puis dire, c'est que la voie du mot de prière, ce grand saut d'amour inconditionnel, a définitivement changé ma vie.

Le père irlandais Patrick Murray se souvient du jour et de l'heure où il entendit John Main pour la première fois sur une cassette : c'était le 25 juin 1979 à 15 h 30 à Dar es Salaam, en Afrique :

Dès que j'entendis la voix de John Main, le son même, la tonalité de sa voix eurent un profond retentissement dans tout mon être. En l'écoutant expliquer le sens du mot de prière (que je ne comprenais pas pleinement à l'époque), quelque chose en mon for intérieur me disait que tout cela avait un sens. Je sentais au plus profond de moi que même si je ne comprenais pas, il disait quelque chose d'important, et que j'aimerais rencontrer cet homme.

Jill Black, qui vit dans la Barossa Valley, au nord d'Adelaïde en Australie, relate l'épisode suivant :

Il y a environ cinq ans, une sœur de la Miséricorde me remit un exemplaire du livre de John Main, *Un mot dans le silence, un mot pour méditer* en m'incitant à le lire. J'emportai le livre chez moi, le posai sur ma table de nuit, puis je l'évitai pendant des semaines. Je savais qu'il était là, mais j'étais physiquement incapable de l'ouvrir. Rétrospectivement, je suis sûr que je savais intuitivement combien il changerait ma vie. Lorsque je me mis enfin à le lire, je fus stupéfait : j'y trouvai les réponses à toutes mes questions, tout ce que j'avais demandé à Dieu. Tant de gens de par le monde ont ressenti la même chose, attendant toute leur vie d'entendre l'enseignement de John Main ! Là réside son génie : il parle d'une voix authentique, au point que ses auditeurs n'ont aucun doute qu'il parle d'une expérience de Dieu « authentique ».

Peut-être que ce que disent Tom, le père Patrick et Jill peut se résumer aux paroles inspirées de saint Paul dans sa Lettre aux Corinthiens (1 Co 2, 4-5) :

Ma parole et mon message n'avaient rien des discours persuasifs de la sagesse : c'était une démonstration d'Esprit et de puissance, pour que votre foi reposât, non sur la sagesse des hommes, mais sur la puissance de Dieu.

Paul HARRIS,
Ottawa, Canada

1^{er} janvier

L'ESSENTIEL à savoir sur la méditation est *comment* méditer. Il importe aussi, je pense, de savoir *pourquoi* il faut méditer ; mais en premier lieu, il faut savoir quoi faire. Laissez-moi vous le rappeler, pour que les choses soient aussi claires que possible dans votre esprit. Choisissez le lieu le plus calme que vous puissiez trouver. Concernant la posture, la règle de base est de s'asseoir en ayant le dos droit. Asseyez-vous par terre, ou sur une chaise à dossier droit, et gardez la colonne vertébrale aussi verticale que possible. Fermez doucement les yeux.

Pour méditer, il est nécessaire de choisir un mot de prière, et celui que je vous propose est *maranatha*. Répétez-le simplement, doucement, dans le silence de votre cœur, au plus profond de votre être, et ne cessez pas de le répéter. Écoutez-le comme un son. Prononcez-le, articulez les syllabes en silence, distinctement, mais écoutez-le comme un son. Si vous le pouvez, vous devez méditer chaque matin et chaque soir. Je pense qu'il est vrai de dire que vous n'apprendrez jamais à méditer tant que vous ne méditez pas tous les matins et tous les soirs. Il faut simplement que vous réserviez cet espace dans votre emploi du temps.

Le Chant du silence

2 janvier

LA méditation est une manière de rejoindre notre propre centre, d'accéder aux fondements de notre être, et d'y demeurer, immobile, silencieux, attentif. La méditation est par essence une façon d'apprendre à devenir éveillé, à être pleinement vivant et calme. La voie qui mène à cet éveil est le silence et l'immobilité. C'est un véritable défi pour les hommes et les femmes de notre époque, parce que la plupart d'entre nous ont très peu d'expérience du silence ; or le silence peut être terriblement menaçant pour nous qui vivons dans une culture envahie par le bruit des médias. Il faut s'habituer au silence. Ainsi la voie de la méditation est une voie où l'on apprend à répéter intérieurement une parole dans son cœur.

Je pense que ce que nous avons tous à apprendre n'est pas tant de devoir créer le silence. Le silence est au-dedans de nous. Ce que nous avons à faire est d'entrer en lui, de le laisser s'installer, de nous faire silence. Le but et le défi de la méditation est de nous permettre de devenir assez silencieux pour laisser ce silence intérieur émerger. Le silence est le langage de l'esprit.

Apprendre à réciter son mot de prière, en laissant derrière soi tous les autres mots, idées, images et phantasmes, c'est apprendre à entrer en présence de l'Esprit qui demeure dans notre cœur profond, qui y demeure dans l'amour. L'Esprit de Dieu réside en nos cœurs en silence. Et avec humilité et foi, nous devons entrer dans cette présence silencieuse.

L'objectif primordial de la méditation chrétienne est de permettre à la mystérieuse et silencieuse présence de Dieu de devenir de plus en plus, non seulement une réalité, mais *la* réalité de nos vies ; de la laisser devenir cette réalité qui donne sens, forme et direction à tout ce que nous faisons, à tout ce que nous sommes.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

3 janvier

IL est très difficile de définir ce qui amène une personne à vouloir méditer. Cela m'a toujours déconcerté. Il semble y avoir tellement de raisons pour lesquelles les gens se mettent à méditer. Mais je pense qu'il n'y en a qu'une pour laquelle ils continuent. On pourrait la décrire comme un engagement croissant à vivre dans le réel.

Plus on médite et plus on persévère, malgré les difficultés et les faux départs, et plus il devient clair que l'on *doit* continuer si l'on veut mener sa vie d'une manière sensée et profonde. Il ne faut jamais oublier la voie de la méditation : réciter son mot du début à la fin de la période de méditation. C'est fondamental, axiomatique, et ne laissez rien vous dissuader de cette vérité. Au cours de vos lectures, il se peut que vous rencontriez toutes sortes de variantes et d'alternatives. Mais la discipline, l'ascèse de la méditation nous adresse cette exigence absolue : nous devons abandonner complètement notre moi, nous devons abandonner complètement nos pensées, nos analyses et nos sentiments, afin d'être totalement à la disposition du Tout-Autre. Et nous devons le faire d'une manière absolue, c'est ce que le mot de prière exige de nous : de le dire du début à la fin, en toute simplicité et avec une absolue fidélité.

Le Chant du silence

4 janvier

LES maîtres de la prière ont maintes fois résumé leurs conseils pratiques dans cette simple injonction qu'on peut lire dans *Le Nuage de l'inconnaissance*¹ : « Dis ton mot. Il te suffit de choisir un mot bref d'une seule syllabe. Ensuite, fixe-le dans ton cœur, afin qu'il ne s'en détache pour rien au monde. Grâce à ce mot, tu vas pouvoir supprimer les pensées de toutes sortes. »

Dans sa célèbre lettre de Michaelmas écrite à Downside en 1920, le père abbé Chapman décrit l'usage simple et fidèle d'un mantra, découverte qu'il dut à sa persévérance courageuse dans la prière plutôt qu'à l'enseignement de ses professeurs. Il avait redécouvert une tradition de prière ancestrale simple qui s'était transmise au monachisme occidental par l'intermédiaire de Jean Cassien à la fin du IV^e siècle. Cassien lui-même l'avait reçue des saints hommes du désert, qui faisaient remonter son origine aux temps apostoliques.

Dans la prière chrétienne, la persistance d'une tradition de répétition d'un mot tient avant tout à son extrême simplicité. Elle répond à toutes les exigences des maîtres en matière de prière, parce qu'elle nous conduit à un calme harmonieux et attentif du mental, du corps et de l'esprit. Cela ne requiert aucun talent ou don particuliers, hormis une intention sérieuse et le courage de persévérer. « Personne, affirme Cassien, n'est tenu à l'écart de la pureté du cœur parce qu'il ne sait pas lire, et une simplicité rustique ne peut y faire obstacle, car elle est à la portée de tous, à condition d'avoir la volonté, par la constante répétition de cette formule, de garder l'esprit et le cœur attentifs à Dieu. »

Notre mot est l'antique prière araméenne « *Maranatha, Maranatha* », « Viens, Seigneur, viens, Seigneur Jésus. »

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

¹ Anonyme anglais du XIV^e siècle, *Le Nuage de l'inconnaissance*, Le Cerf (coll. « Sagesses chrétiennes »), 2004.

5 janvier

DANS la nature, toute croissance doit être solidement enracinée pour être durable. Il est de même demandé à chacun d'entre nous d'être solidement enraciné dans le Christ. Je pense qu'en réalité la méditation est un retour à notre innocence originelle. Les Pères de l'Église décrivaient cette voie comme la « pureté du cœur ». Jésus nous demande de la trouver, débarrassée de l'égoïsme, des images et du désir.

La méditation nous conduit à la clarté qui provient de la simplicité originelle et éternelle. Ainsi, nous nous contentons d'être simplement avec Lui, de prononcer notre mot, notre unique parole, du début à la fin de notre méditation, simplement et comme des enfants.

Commencer à méditer ne demande rien de plus que la détermination à commencer. Commencer à découvrir nos racines, notre potentiel, commencer à revenir à notre source. Or, c'est Dieu notre source. Dans la simplicité de la méditation, au-delà de toute pensée et de toute imagination, nous commençons à découvrir en toute simplicité que nous sommes en Dieu, nous commençons à comprendre que nous sommes en Dieu de qui nous tenons la vie, le mouvement et l'être. Nous tentons de décrire cette conscience croissante que nous découvrons dans le silence et l'engagement quotidien comme une « conscience unifiée ».

La méditation est précisément cet état de simplicité, lequel est le développement pleinement mature de notre innocence originelle... La merveille du message chrétien est que chacun est invité à partager ce même état d'union simple et aimante avec Dieu. C'est ce que Jésus est venu annoncer et réaliser. C'est ce à quoi chacun de nous est invité à s'ouvrir.

Le Chemin de la méditation

6 janvier

RENCONTRER et méditer avec tant de personnes qui effectuent l'extraordinaire et magnifique pèlerinage de la méditation dans le cours habituel de leur vie quotidienne me montre plus clairement que jamais la véritable nature de ce cheminement que nous faisons ensemble. Nous savons que c'est un chemin de foi, d'expansion de la capacité d'aimer et d'être aimé ; et donc aussi d'expansion de la capacité de voir la réalité.

Nous savons également que c'est une voie qui demande une foi de plus en plus grande. Plus l'on s'approche du sommet des montagnes, plus elles sont escarpées et plus le sentier se rétrécit, mais plus, aussi, l'horizon s'élargit, nous inspire et nous rend humble, nous fortifiant pour l'engagement plus profond qu'exige la dernière étape de l'escalade...

La méditation, chemin d'une vie centrée avec fidélité et discipline sur la prière, nous fait entrer dans cette expérience vraie de l'esprit, de l'Esprit avec un E majuscule. Comme toute personne qui suit cette voie ne tarde pas à le découvrir par elle-même, le pèlerinage se fait de plus en plus exigeant à chaque pas. Plus notre capacité de recevoir la révélation augmente, plus nous sommes naturellement portés à y répondre, à nous y ouvrir, avec plus de générosité, plus de désintéressement.

Chose étrange et merveilleuse : cette exigence ne ressemble à aucune autre. La plupart de celles qui nous sont faites semblent limiter notre liberté, mais celle-ci n'est rien de moins qu'une invitation à entrer dans la pleine liberté de l'esprit, la liberté dont nous jouissons lorsque nous nous sommes détournés du moi. Ce qui paraît être l'exigence d'un abandon absolu est en réalité l'occasion d'une réalisation infinie de notre potentiel. Mais pour comprendre cela, nous ne pouvons faire abstraction du fait que l'exigence est absolue et que, par conséquent, notre réponse doit l'être également.

The Present Christ

7 janvier

LA méditation n'est pas le temps des paroles, aussi belles et sincères soient-elles. Lorsque nous entrons progressivement dans cette profonde et mystérieuse communion avec Dieu, toute parole devient complètement superflue. Pour entrer dans cette sainte et mystérieuse communion avec la parole de Dieu qui demeure en nous, il nous faut d'abord avoir le courage d'être de plus en plus silencieux. Dans un silence profond, créateur, nous rencontrons Dieu d'une manière qui transcende tous les pouvoirs de l'intellect et du langage. Nous devons écouter, nous concentrer, être là plutôt que penser.

Le silence est absolument nécessaire à l'esprit humain s'il veut vraiment s'épanouir, et pas seulement s'épanouir, mais être créateur, apporter une réponse créative à la vie, à notre environnement, aux amis ; parce que le silence donne à notre esprit de l'espace pour respirer, de l'espace pour être. Dans le silence, on n'a pas besoin de se justifier, de se trouver des excuses, d'essayer d'impressionner qui que ce soit. Il suffit d'être, et c'est la plus merveilleuse des expériences quand on y accède. Ce qu'elle a de merveilleux, c'est qu'elle vous laisse entièrement libre. Vous n'essayez pas de jouer un rôle. Vous n'essayez pas de répondre aux attentes de qui que ce soit.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

8 janvier

TOUT au long de l'histoire chrétienne, des hommes et des femmes de prière ont rempli une mission particulière en amenant leurs contemporains, et les générations suivantes, à la même illumination, la même renaissance dans l'Esprit prêchée par Jésus. L'un d'eux, Jean Cassien, au IV^e siècle, peut à bon droit être considéré comme l'un des maîtres spirituels les plus influents d'Occident. Son importance particulière en tant que maître et inspirateur de saint Benoît et donc de tout le monachisme occidental tient au fait qu'il a introduit la tradition spirituelle de l'Orient dans l'expérience vécue de l'Occident.

C'est en écoutant avec une totale attention l'enseignement du saint abbé Isaac que, pour la première fois, le cœur de Cassien s'est enflammé pour la prière et qu'il a pris la ferme résolution d'y persévérer. L'abbé Isaac parlait avec éloquence et sincérité mais, comme l'explique Cassien à la fin de sa *Neuvième Conférence* : « Les discours du vénérable Isaac nous avaient frappés d'étonnement, plutôt que rassasiés, car on ne nous avait bien fait voir encore que l'excellence de la prière ; mais par quel procédé et quelle vertu intime, elle peut devenir continuelle, c'était un secret, nous le sentions, que ce premier entretien ne nous avait pas entièrement livré². »

Après quelques jours, Cassien et Germain sont donc retournés en toute humilité vers l'abbé Isaac pour lui poser cette simple question : « Comment devons-nous prier ? Enseigne-nous, montre-nous. » La réponse de l'abbé Isaac à cette question, qui fait l'objet de la *Dixième Conférence*, a eu une influence décisive jusqu'à nos jours sur la manière occidentale de comprendre la prière.

Les aspects connexes de la prière, celui de la pauvreté et celui de la rédemption, amènent Jean Cassien à nommer l'état auquel nous accédons dans la prière une « pauvreté éminente ». « Oui, écrit-il, que l'âme revienne sans cesse à cette parole, jusqu'à ce qu'elle ait acquis la fermeté de refuser et rejeter loin de soi les richesses et les amples avoirs de toutes sortes de pensées, et qu'elle se restreigne ainsi à la pauvreté de cet humble verset... » Ceux qui réalisent cette pauvreté parviennent « par une pente facile, à la béatitude évangélique qui, entre toutes, a la primauté : "Heureux les pauvres en esprit, car le Royaume des Cieux est à eux"³. »

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

² *Conférence IX*, 36.

³ Mt 5, 3.

9 janvier

L ne peut y avoir de demi-mesures : on ne peut décider de faire « un peu » de méditation. On n'a que le choix de méditer et d'enraciner sa vie dans la réalité. Autant que je sache, c'est ce dont il s'agit dans l'Évangile. C'est cela dont il est question dans la prière chrétienne, d'un engagement pour la vie, pour la vie éternelle. Comme Jésus lui-même le déclarait, le royaume des cieux est ici et maintenant. Ce que nous avons à faire, c'est d'y être ouverts, ce qui veut dire s'y engager.

Un chemin de vie sans limite requiert de notre part ouverture, générosité et simplicité. Et surtout, il exige un engagement. Non pas l'engagement au service d'une cause ou d'une idéologie, mais l'engagement, dans notre vie, à la simplicité du retour quotidien aux racines de notre existence, l'engagement à répondre à la vie avec attention, à créer dans notre vie l'espace pour vivre en plénitude. Ce que l'on apprend dans la méditation, dans le silence et la simplicité de la méditation, c'est que l'on n'a rien à craindre de l'engagement à créer un tel espace.

Je pense que nous avons tous peur de nous engager parce que cela nous paraît limiter nos choix. Nous nous disons : « Si je m'engage à méditer, je ne pourrai plus faire autre chose. » Or nous constatons tous, je crois, que cette crainte disparaît avec l'engagement concret à être sérieux, à être ouvert, à aimer non à la surface de notre être mais en profondeur. Ce que nous constatons tous en faisant l'expérience de la méditation, c'est un élargissement et non un rétrécissement de nos horizons, et nous trouvons non la contrainte, mais la liberté.

Le Chemin de la méditation

10 janvier

Je voudrais à présent aborder un problème particulier que nous rencontrons tous : celui des distractions. Que faut-il faire lorsque l'on commence à méditer et que des pensées viennent distraire notre esprit ? Le conseil que la tradition peut nous donner est de les ignorer et de prononcer son mot de prière sans se laisser interrompre. Ne gaspillons pas d'énergie à nous dire en fronçant les sourcils : « Je ne veux pas penser à ce que je vais faire à dîner, ou à la personne que je vais voir aujourd'hui, ou à l'endroit où je vais me rendre demain, ou à toute autre distraction. » N'essayons pas de dépenser de l'énergie à repousser la distraction. Ignorons-la simplement ; et le moyen de l'ignorer, c'est de dire notre mot de prière.

Le Chemin de la méditation

11 janvier

SELON Jean Cassien, le but de la méditation est de restreindre le mental à la pauvreté d'un humble verset. Un peu plus loin, il s'en explique par une expression lumineuse lorsqu'il parle de devenir pauvre « d'une pauvreté éminente⁴ ». La méditation ne manquera pas de vous donner de nouveaux éclaircissements sur la pauvreté. La persévérance dans la répétition du mot de prière vous amènera à une compréhension de plus en plus approfondie, à partir de votre expérience personnelle, du sens de ces paroles de Jésus : « Heureux les pauvres en esprit⁵. » De plus, en persévérant dans la répétition fidèle du mot de prière, on apprendra d'une manière très concrète le sens du mot « fidélité ».

Ainsi, dans la méditation, nous nous déclarons pauvre. Nous renonçons aux mots, aux pensées et aux images en restreignant l'activité du mental à la pauvreté d'un seul mot. Le processus de la méditation est donc la simplicité même. Afin d'en expérimenter les bienfaits, il est nécessaire de méditer deux fois par jour, tous les jours, sans exception. Vingt minutes est le minimum requis, vingt-cinq ou trente minutes étant une bonne moyenne. Il est utile également de méditer régulièrement au même endroit et à la même heure, ce qui permet de développer un rythme créateur dans notre vie, la méditation devenant une sorte de pulsation donnant la mesure.

Cela étant dit, le plus important à retenir concernant la méditation est de répéter fidèlement le mot de prière pendant tout le temps que vous lui consacrez, ce temps que l'auteur du *Nuage de l'inconnaissance* appelle « le temps de l'exercice⁶ ».

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

12 janvier

LA raison pour laquelle la méditation est si importante pour nous, c'est qu'elle nous aide à vivre nos vies comme un processus de croissance intégrée. Mener une vie qui a un sens consiste à savoir qu'elle est une constante évolution vers plus de maturité. Rien n'est plus triste, je crois, que de vivre en laissant s'écouler les années sans jamais grandir, sans jamais intégrer vraiment son expérience.

La méditation est importante parce qu'elle nous conduit à cette première étape de toute croissance qui est l'enracinement. En méditant chaque matin et chaque soir, on avance quotidiennement sur le chemin de l'enracinement. La croissance vers la complétude de l'être se développe lorsque nous sommes enracinés dans notre centre le plus intérieur. Dans notre société, toutes sortes d'aides nous sont données en vue de notre croissance intellectuelle. Elles sont beaucoup moins nombreuses en vue de notre croissance spirituelle. Trouver notre esprit et nous familiariser avec lui, qui est le centre de notre identité personnelle, c'est commencer à vivre de la puissance de ce centre. Cessant d'être ballottés à tous les vents qui agitent la surface, nous apprenons à être enracinés en nous-mêmes. La croissance nécessite de planter et de prendre racine, ainsi que de cultiver. La méditation, à cause de son orientation éminemment pratique, nous amène jour après jour à cultiver la vie de l'esprit, à revenir à cet enracinement en notre centre.

Le Chant du silence

⁴ *Conférence X*, 11.

⁵ Mt. 5, 3.

⁶ *Le Nuage de l'inconnaissance*, op. cit., ch. 4 à 7 et 36 à 40.

13 janvier

OR je crois vraiment, et je pense que c'est ce que croit la tradition (expérience et tradition ne faisant qu'un, encore une fois), que plus nous « pensons à Dieu », plus nous nous faisons de lui une image, ou nous faisons travailler notre imagination pour en avoir une vision personnelle, moins nous pourrions en faire l'expérience. Je ne dis pas cela pour dénigrer la théologie, la philosophie ou l'art, mais ces trois fruits de notre intellect et de notre cœur n'ont de valeur eu égard au sens ultime que dans la mesure où ils éclairent, encouragent, purifient notre cheminement jusqu'aux limites de la conscience humaine limitée. Sur cette frontière, nous sommes rejoints par un guide qui est la conscience sans limites, la Personne de Jésus-Christ. Nous n'atteignons cette frontière que si nous voyageons légers, si nous avons tout laissé derrière nous et si nous embrassons Celui qui vient à notre rencontre avec une confiance absolue. À cet instant, nous savons d'expérience qu'Il est le Chemin, la Vérité et la Vie.

Letters from the Heart

14 janvier

POURQUOI méditer ? Pourquoi devrait-on méditer ? La tradition qui nous a conduits à nous réunir nous dit que si nous voulons vivre en plénitude, élargir notre esprit en plénitude, nous avons besoin de pureté de cœur, cette clarté de perception qui nous permettra de voir la réalité telle qu'elle est, de nous voir nous-mêmes tels que nous sommes, et de voir les autres tels qu'ils sont – rachetés et aimés de Dieu – et de voir Dieu tel qu'Il est – Amour absolu. Pour voir tout cela, notre cœur doit être pur, c'est-à-dire que nous devons être capables de voir droit devant nous sans que notre vision soit réfractée à travers le prisme de notre ego.

Kierkegaard définit la pureté du cœur comme la capacité de vouloir une seule et unique chose. La seule chose que l'on doit *vouloir* lorsqu'on médite, c'est de réciter son mot de prière, de prononcer sa parole, de dépasser toutes les complexités de la conscience qui réfléchit à elle-même ; c'est d'être silencieux et immobile. C'est pourquoi l'immobilité du corps est si importante en tant que sacrement, signe extérieur du calme intérieur. La pureté du cœur est la simplicité réalisée.

Nous en avons tous besoin, nous avons tous besoin de cette pureté de cœur si nous voulons avoir l'humilité de voir ce qui est sous nos yeux et de le voir avec une totale clarté de vision. Laissez-moi vous rappeler ceci : chacun de nous, chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, est un débutant. Nous commençons comme si c'était encore la première fois et nous mettons de côté toutes nos peurs, toutes nos angoisses, tous nos espoirs, tous nos projets. Nous mettons tout de côté afin d'être ouverts au but suprême de notre condition de créature : être un, un avec nous-mêmes, un avec Dieu et un avec la création tout entière. Le processus de la méditation est ce processus d'unification, et le chemin est celui du mot unique, *Ma-ra-na-tha*. Ne vous découragez pas si vous trouvez difficile de rester avec le mot, mais restez avec lui. Ne vous découragez pas si des distractions vous viennent ; restez avec le mot.

Fully Alive

15 janvier

LAISSEZ-MOI vous rappeler l'importance de la discipline elle-même. Rester immobile est la première étape pour s'éloigner de l'égoïsme, de la préoccupation pour soi-même, pour son corps. Restez immobile. Vous entrez, vous descendez en vous-mêmes dans des zones de simplicité dont vous ne soupçonnez pas l'existence, des zones d'humilité dont vous aviez oublié l'existence – votre capacité d'être comme un enfant, d'être confiant et de laisser tomber toutes les demandes, tous les désirs et de continuer à dire votre mot pendant tout le temps de la méditation. Reprenez-le si vous le laissez partir. Ne vous inquiétez pas si vous avez des distractions. Il n'y a pas de raccourci, pas de mysticisme instantané, mais il y a pour chacun d'entre nous l'amour infini de Dieu qui jaillit de notre cœur et cela suffit amplement. Écoutons saint Paul :

Alors il est venu proclamer la paix, « paix pour vous qui étiez loin et paix pour ceux qui étaient proches » : par lui nous avons en effet, tous deux en un seul Esprit, libre accès auprès du Père⁷.

Voilà pourquoi nous méditons, parce que nous avons accès auprès du Père, de notre Père, en un seul Esprit.

The Door to Silence

16 janvier

N'OUBLIEZ jamais la pureté de cœur qu'implique la récitation du mot de prière. La fidélité au mot de prière du début à la fin de chaque méditation nous conduit à cette simplicité et cette innocence, parce qu'elle nous permet d'abandonner notre moi. La confiance à proclamer le Christ, le discernement requis pour voir comment le faire aujourd'hui, et le courage de témoigner du Christ à partir de l'expérience personnelle que nous en avons, découlent de notre fidélité à la méditation quotidienne et au mot de prière.

Il n'est rien de plus brillant dans nos cœurs que la gloire du Christ. Ce n'est pas une gloire triomphaliste, mais elle triomphe des cœurs endurcis par les blessures de la vie. Pauvreté, pureté, simplicité sont des armes étonnantes pour les esprits habitués aux images et aux valeurs de la violence. Mais notre survie spirituelle et même physique dépend de la redécouverte de la puissance rédemptrice de ces qualités d'humanité. C'est le chemin du mot de prière.

Car ce n'est pas nous que nous proclamons, mais le Christ Jésus, Seigneur ; nous ne sommes, nous, que vos serviteurs, à cause de Jésus. En effet, le Dieu qui a dit : « Que des ténèbres resplendisse la lumière », est Celui qui a resplendi dans nos cœurs, pour faire briller la connaissance de la gloire de Dieu, qui est sur la face du Christ⁸.

Word Made Flesh

⁷ Ep 2, 17-18.

⁸ 2 Cor 4, 5-6.

17 janvier

LA lecture de Jean Cassien me fait toujours penser à la prière qui plaisait à Jésus lorsqu'Il parle du pécheur qui se tenait au fond du temple et avait pour seule prière : « Mon Dieu, aie pitié du pécheur que je suis. » Il rentra chez lui « justifié », nous dit Jésus ; alors que le pharisien qui était debout dans les premiers rangs et priait de façon voyante avec de belles paroles ne trouva pas son approbation⁹. Tout l'enseignement de Cassien sur la prière est fondé sur les Évangiles :

« Dans vos prières, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'en parlant beaucoup ils se feront mieux écouter. N'allez pas faire comme eux : car votre Père sait bien ce qu'il vous faut, avant que vous le lui demandiez¹⁰. »

Comme je l'ai suggéré, la prière ne consiste pas tant à parler à Dieu qu'à L'écouter, ou à être avec Lui. C'est cette compréhension simple de la prière qui sous-tend le conseil que Jean Cassien adresse à ceux qui veulent prier, écouter, de devenir silencieux et immobiles par la répétition incessante d'un court verset. Cassien avait reçu cette méthode comme une pratique déjà ancienne et bien établie à son époque, et il s'agit d'une tradition durable et universelle. Mille ans après Cassien, l'auteur anglais du *Nuage de l'inconnnaissance* recommande la répétition d'un petit mot : « Il nous faut prier dans la hauteur, la profondeur, la longueur et la largeur de notre esprit, écrit-il, non avec beaucoup de mots, mais avec un petit mot¹¹. »

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

18 janvier

QUAND vous méditez, votre énergie doit être canalisée sur une trajectoire unique, c'est-à-dire votre mot. Vous ne pouvez apprécier pleinement ce conseil sans faire l'expérience de la méditation. Comme je vous l'ai indiqué, dans la méditation, il s'agit d'immobilité. C'est comme l'immobilité d'une pièce d'eau. Les distractions que nous avons en commençant à méditer ne sont que des ondulations, des courants et des remous qui agitent le liquide. Mais lorsque vous commencez à méditer et que le calme s'installe, la profondeur de l'eau se fait de plus en plus claire avec l'immobilité.

L'expérience de la méditation, à laquelle chacun de nous est appelé et dont nous sommes tous capables, consiste à découvrir cette profondeur au-dedans de nous, qui ressemble à une pièce d'eau profonde, d'une profondeur infinie. Ce qui est merveilleux avec une telle pièce d'eau, c'est que lorsqu'elle est calme et qu'elle reçoit les rayons du soleil, chaque goutte de liquide dans sa profondeur infinie est comme une goutte de cristal vivant de la lumière du soleil. C'est exactement ce à quoi nous invite la méditation, à découvrir la profondeur de notre esprit et sa capacité d'être en parfaite harmonie avec le Dieu qui nous dit qu'Il est lumière. « Moi, je suis la lumière du monde¹². »

Le Chemin de la méditation

⁹ Lc 18, 9-14.

¹⁰ Mt 6, 7-8.

¹¹ *Le Nuage de l'inconnnaissance, op. cit.*, ch. 39.

¹² Jn 8, 12.

19 janvier

Beaucoup de gens ont l'impression, au premier abord, que la méditation ne tardera pas à devenir elle aussi un exercice de plus, fastidieusement répétitif. Cet été, je prêchais une retraite dans un monastère en Irlande et l'une des moniales qui avait assisté à un des exposés sur la méditation et le mot de prière vint me trouver en disant : « Vous savez, mon Père, je ne pourrai jamais faire ça ; non, non, ce serait terrible. » La pratique du mot de prière telle qu'elle la comprenait était tout à fait superficielle en raison de son caractère répétitif et ennuyeux. J'espère néanmoins qu'elle s'est mise à méditer malgré ses craintes, car le seul fait de faire un peu l'expérience d'*apprendre* réellement à dire le mot de prière (en quoi consiste l'art de la méditation) aurait changé son mental, et lui aurait fait comprendre que l'art de la méditation consiste simplement à *libérer le mot de prière* dans son cœur. Le problème, c'est que nous voulons toujours tout contrôler. Il nous est très difficile, à nous Occidentaux, d'apprendre à libérer le mot de prière, à le laisser résonner, le laisser chanter dans notre cœur en une sorte de glorieuse liberté.

Pour cela, une demi-heure chaque matin et chaque soir, nous sommes concentrés au-delà de nous-mêmes. Sous l'action de l'Esprit Saint, notre esprit s'élargit, notre cœur se dilate, nous gagnons en générosité. Un changement s'opère en nous parce que, en méditant, nous rencontrons et embrassons la force qui rend cette transformation possible. Nous aimerions tous sans aucun doute être plus gentils, plus compréhensifs, plus altruistes, plus bienveillants, plus compatissants, etc. Mais en même temps, nous reconnaissons que nous sommes des êtres faibles, mortels et faillibles. Ce constat nous amène souvent à protéger notre vulnérabilité.

En méditant, nous découvrons la source d'énergie qui nous permet de vivre débarrassés de l'anxiété d'avoir à nous protéger ; elle est établie en plein centre de notre être, dans notre cœur. « Dieu est le centre de mon âme. » Mais la méditation est éminemment pratique, parce qu'elle demande à chacun d'entre nous de venir découvrir par l'expérience directe ce que signifie cette phrase : « Dieu est le centre de mon âme. »

The Heart of Creation

20 janvier

LA voie du mot de prière est un chemin de générosité, de dilatation et d'approfondissement, en aucun cas un chemin d'exclusion ou d'étroitesse d'esprit. Ce cheminement a ceci de mystérieux qu'il fait grandir notre sensibilité à la présence de Dieu et à la bonté de son action dans beaucoup de domaines parfois inattendus de notre existence. Il n'est pas toujours facile d'expliquer comment cela se produit, et on ne peut réellement le savoir sans en faire l'expérience. Se détourner de ses pensées et de son imagination au moment de la prière et être entièrement fidèle à sa simple tâche qui consiste à dire « un petit mot », comment peut-on expliquer par l'image ou le concept que cette voie mène au silence où Dieu se révèle en Jésus comme la source et le fondement de toute la création ?

Pourtant nous savons, lorsque nous avons suivi cette voie, même pas très longtemps, que la pauvreté du mot de prière nous enrichit dans un mouvement d'Amour qui remplit tous les espaces de notre vie et nous éveille au mystère dans lequel nous sommes inclus, mystère qui nous reste fermé tant que nous restons centrés sur nous-mêmes plutôt que sur Lui.

Letters from the Heart

21 janvier

VOUS devez apprendre à dire votre mot et apprendre à le prononcer avec beaucoup de patience. Pour la plupart des Occidentaux, le problème vient en partie de la grande simplicité du processus. Ce qui vous est demandé est de vous asseoir matin et soir et d'y consacrer au début une vingtaine de minutes, puis vingt-cinq, puis, un temps optimal d'une demi-heure. L'important est que vous soyez en route, que vous ayez entamé le pèlerinage – vers la pleine liberté de l'esprit, la liberté totale –, que vous soyez sur la voie de la vigilance, de la conscience, la voie qui conduit à transpercer le voile de la conscience de soi. Car telle est la liberté : ne pas être enfermé dans le piège de son moi. Le moyen d'en sortir, d'aller de l'avant, c'est d'être un, avec Dieu, en Jésus, par l'Esprit.

Comme je l'ai dit, ce qui nous pose problème, c'est que la voie est trop simple. « En vérité je vous le dis, si vous ne retournez à l'état des enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux¹³ », nous avertit Jésus. Je vous parle depuis une tradition qui remonte à des centaines voire des milliers d'années, qui a été suivie à chaque siècle depuis deux mille ans par des hommes et des femmes qui, ce faisant, sont devenus des saints, c'est-à-dire des êtres humains en plénitude : compatissants, doux, miséricordieux, compréhensifs et surtout pleins de joie. La joie vient de la sainteté, c'est-à-dire du fait que nous nous sommes découverts, que nous avons trouvé en nous-mêmes notre ressemblance personnelle et vraie avec Dieu, Dieu qui, comme nous le dit saint Jean, est amour.

The Door to Silence

22 janvier

POUR commencer à méditer, et persévérer, l'essentiel à comprendre est la simplicité de la méditation, qui consiste seulement en ceci : chaque matin et chaque soir, vous vous donnez l'occasion d'être. Vous êtes simple, car vous ne vous demandez pas : « Qu'est-ce qui m'arrive maintenant ? » Vous ne vous analysez pas, et vous ne vous évaluez pas. Vous ne vous dites pas : « Est-ce que cela m'apporte du plaisir ? », ou bien « Quel profit vais-je en retirer ? » Pendant ce temps consacré à être, oubliez complètement l'ego qui réfléchit à lui-même.

Il vous faudra commencer dans la foi. Vous ne pouvez absolument pas évaluer ce qui se passe lorsque vous commencez. Par la suite, vous ne vous fatiguerez pas à tenter de l'évaluer. La méditation étant un chemin de foi, il ne suffit pas de l'essayer par curiosité, en récitant son mot de prière pendant trois minutes, puis de s'arrêter pour voir ce qui se passe. Il faut apprendre à prononcer son mot du début à la fin du temps de méditation, tous les jours. Il n'y a aucune tension ni effort à fournir. Tout l'art consiste à libérer le mot dans son cœur, et non à essayer de dominer ou de contrôler à l'aide du mot de prière. Dites-le simplement et soyez.

Quel est donc le lien avec la foi chrétienne ? En termes chrétiens, nous savons que Dieu a envoyé son Esprit demeurer en nous par l'intermédiaire de la conscience humaine de Jésus. Son être est en nous. Méditer, c'est simplement être ouvert à son être.

En effet, le Dieu qui a dit : « Que des ténèbres resplendisse la lumière » est Celui qui a resplendi dans nos cœurs, pour faire briller la connaissance de la gloire de Dieu, qui est sur la face du Christ¹⁴.

On ne trouvera cette lumière et cette gloire dans nos cœurs qu'à la condition d'apprendre à être immobile, silencieux et humble. C'est précisément le but du mot de prière.

Word Made Flesh

¹³ Mt 18, 3.

¹⁴ 2 Cor 4, 6.

23 janvier

«**C**HERCHEZ d'abord son Royaume [...] et tout cela vous sera donné par surcroît¹⁵ », lisons-nous dans l'Évangile. Le fait que nous soyons, dans notre être le plus réel, enracinés dans le silence de ce centre intérieur nous paraît être la vérité la plus insaisissable de notre vie. Mais le problème, c'est notre nature distraite et possessive. En fait, l'Esprit nous attend patiemment dans son silence éternel. Notre pèlerinage de méditation nous apprend qu'en esprit et en vérité, nous sommes déjà là, avec le Père, qui nous a appelés à être avec Lui, qui nous a créés pour être avec Lui et qui aime que nous soyons avec Lui.

L'éveil à cette réalité dilate notre esprit. Avec la dilatation vient la liberté, la liberté de l'esprit qui repousse les limites de notre conscience en nous unissant à la conscience humaine de Jésus qui demeure, avec l'espace infini de Son amour, dans notre cœur humain. Toutefois, Il y demeure dans le plus parfait respect de notre liberté, pour le destin qu'il a conçu à notre intention dans le sein de Son Père et notre Père. La liberté, c'est notre capacité d'entrer avec une conscience unifiée dans ce destin et de le connaître en tant que perfection du mystère de l'amour. Cette connaissance n'est ni théorie ni spéculation, mais un contact avec la réalité la plus immédiate et la plus personnelle. Il n'est pas nécessaire de méditer depuis longtemps pour que nos yeux commencent à s'ouvrir sur les épiphanies d'amour qui surviennent dans notre vie et qu'auparavant, nous étions trop myopes pour apercevoir ou trop peu généreux pour recevoir.

The Present Christ

24 janvier

QUAND on commence à méditer, les trois buts à se fixer sont les suivants : le premier est simplement de dire le mot de prière pendant toute la durée de la méditation. Il faudra sans doute quelque temps avant d'atteindre cette première étape, et en attendant, il faudra apprendre la patience. Méditer est un processus tout à fait naturel pour tout le monde, car de même que notre croissance physique suit un rythme naturel, avec des variantes propres à chaque personne, de même notre vie de prière se développe tout naturellement. Nous ne pouvons rien forcer, nous devons simplement dire le mot de prière sans précipitation ni attentes.

Le deuxième but est de dire le mot de prière d'un bout à l'autre de la méditation, sans interruption, en restant très calme en présence des distractions. À ce stade, le mot de prière est comparable à une charrue qui avance résolument sur le terrain rocailleux de notre mental, sans se laisser dévier par aucun obstacle ni troubler par aucun dérangement.

Le troisième de ces buts préalables est de dire le mot de prière pendant tout le temps de la méditation, dépourvu de toute distraction. Les zones superficielles du mental sont désormais en phase avec la paix profonde qui règne au centre de notre être. La même harmonique résonne dans tout notre être. À ce stade, nous sommes passés au-delà de la pensée, au-delà de l'imagination et de toutes les images. Nous demeurons simplement avec la Réalité, la présence réalisée de Dieu Lui-même qui réside en nos cœurs.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

¹⁵ Mt 6, 33.

25 janvier

Si vous voulez apprendre à méditer, vous devez apprendre à rester immobile et à dire votre mot du début à la fin de la méditation. Or vous constaterez, si vous pouvez persévérer, qu'après avoir récité votre mot pendant quelque temps, vous ressentirez une certaine paix, une détente, et vous serez tentés de vous dire : « Voilà qui est plutôt agréable. Je voudrais juste faire cette expérience maintenant, et pour éprouver ce que je ressens maintenant, je vais cesser de dire le mot, l'expérience me suffit. » Cela mène tout droit au désastre. On ne médite pas pour faire l'expérience de l'expérience. On médite pour entrer dans l'expérience.

La méditation est une accession à la conscience et un dépassement de la conscience autoréflexive. Méditer apprend à regarder au-delà de soi, à briser le système clos de la conscience de soi, cette prison de l'ego ; cela se fait grâce à la discipline de la récitation du mot. Quand on dit le mot, on ne pense pas ses pensées. On n'analyse pas ce qui se passe, on lâche prise. Méditer, dans la perspective chrétienne, c'est simplement se lancer dans l'infinitude de Dieu par l'intermédiaire de l'Esprit qui réside en nos cœurs. C'est un lâcher-prise, un plongeon dans les profondeurs. À toutes les époques, tout au long de l'histoire humaine, on a constaté que l'abandon de soi exigeait un acte de foi.

Le Chemin de la méditation

26 janvier

LA méditation est le moyen par excellence de traiter les distractions, parce que le but du mot de prière est simplement d'amener le mental à s'apaiser, à se taire et à se concentrer. Le but n'est pas de l'amener au repos par de pieuses pensées, mais de dépasser tout ce qui est de l'ordre de la pensée, quelle qu'elle soit. Et, à cette fin, le mot de prière est comparable à une charrue qui traverse le mental en repoussant tout le reste sur les côtés, « changeant les lieux accidentés en plaine ». Souvenez-vous de ce que disait Cassien de la nécessité de « refuser et rejeter loin de soi les richesses et les amples avoirs de toutes sortes de pensées ». C'est parce que le mental est « léger et vagabond », aussi prompt à produire des pensées et des images qu'une plume à se soulever sous l'action de la moindre brise, que Cassien recommande le mot de prière comme moyen de surmonter les distractions et d'atteindre la stabilité.

L'art de réciter le mot de prière consiste essentiellement à le dire, à le faire résonner en soi, à l'écouter et à simplement ignorer les distractions ; à donner la primauté au mot de prière sur tout le reste. Petit à petit, en persévérant dans la récitation du mot, les distractions perdront de leur intensité. Mon maître avait coutume de dire que les trois premiers objectifs, quand on commence à méditer, sont les suivants : d'abord, se contenter de dire le mot pendant toute la durée de la méditation. Voilà l'objectif premier qui peut le demeurer pendant une année comme pendant dix ans. Le deuxième consiste à réciter le mot et à rester parfaitement calme face à toutes les distractions qui surviennent. Et le troisième objectif est de réciter le mot sans aucune distraction pendant toute la durée de la méditation.

La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani

27 janvier

QUAND nous commençons à méditer, il est naturel de nous demander : combien de temps cela va-t-il prendre ? Nous avons besoin que l'on nous dise – et notre tradition vivante nous le dit – que cela ne prend pas de temps du tout. Cela revient à dire que ça ne prend que le temps nécessaire pour réaliser que ça ne prend pas de temps. C'est pourquoi, le temps n'est utile que pour la patience. Dans l'instant de pure patience, de simple ouverture, le petit ego qui nous retient centrés sur nous-mêmes disparaît dans le néant d'où il provient et notre esprit, centré sur le Christ, se déverse dans la plénitude de Dieu, qui est son commencement et sa fin, son alpha et son oméga.

Notre foi, c'est notre patience, notre ouverture à ce qui est déjà, parce que nous n'attendons pas tant que Dieu vienne que de prendre conscience qu'Il est avec nous en Christ, Emmanuel, Dieu avec nous. Ce que nous devons apprendre n'est pas à « faire advenir Dieu », mais à devenir suffisamment immobiles, suffisamment silencieux, pour permettre à la conscience de Jésus, Son Esprit en nous, de s'élargir en repoussant nos limites, de nous révéler que nous sommes en Dieu.

Letters from the Heart

28 janvier

LE mot que je vous conseille de répéter, le mot araméen *maranatha*, devrait se prononcer sans remuer les lèvres, c'est-à-dire intérieurement dans le cœur, et vous devriez le faire résonner sans interruption du début à la fin de votre temps de méditation. La méditation est un processus de croissance, de croissance en conscience spirituelle, et comme tous les processus de croissance, il a sa vitesse propre, son rythme propre. C'est un processus organique.

Vous devez, pour ainsi dire, enraciner le mot de prière dans votre cœur. Jésus a si souvent parlé de la Parole de l'Évangile qui prend racine dans le cœur des hommes et des femmes, et Il nous dit qu'elle doit tomber sur un sol réceptif. En d'autres termes, la totalité de notre être doit être impliqué dans ce processus. Vous faites résonner le mot de prière, et en y retournant fidèlement jour après jour, vous l'enracinez dans votre cœur, et une fois enraciné, il s'épanouit ; à vrai dire, il fleurit.

La fleur de la méditation c'est la paix, une paix profonde, qui naît de l'harmonie, une harmonie dynamique que l'on découvre quand on entre en contact avec le fond de son être. On découvre alors que le mot de prière est rugé dans le cœur, centre de notre être, et que notre être est enraciné en Dieu, centre de tout être.

Le Chemin de la méditation

29 janvier

NOTRE guide Jean Cassien, le grand maître de prière du IV^e siècle, avait déjà noté ce danger en faisant allusion à ce qu'il appelait la *pax perniciososa*, la paix pernicieuse. Par cette expression imagée, il voulait nous mettre en garde contre la tentation de nous dire : « C'est bon, j'y suis arrivé. » *Perniciosa* signifie ce que ça dit, c'est-à-dire destructeur, fatal. Je suis quant à moi convaincu que beaucoup ne font pas les progrès qu'ils devraient dans la prière, qu'ils n'acquièrent pas la liberté à laquelle elle les appelle, simplement parce qu'ils choisissent cette dangereuse léthargie. Ils abandonnent trop tôt leur difficile pèlerinage vers le sommet de la montagne ; ils abandonnent l'incessante répétition du mot de prière.

Quand nous commençons à méditer, il faut répéter le mot pendant les vingt ou trente minutes que dure notre méditation, quelle que soit l'humeur du moment ou la réaction que nous semblons avoir. En le répétant de plus en plus fidèlement, nous arrivons ensuite à le faire résonner pendant tout le temps de notre méditation, quels que soient les sentiments ou les distractions qui peuvent surgir. Puis, quand le mot est enraciné dans notre cœur, nous devons l'écouter sans cesse, en lui accordant toute notre attention.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

30 janvier

NE nous méprenons pas sur la discipline que requiert la méditation, celle qui consiste à écarter toute limitation, que ce soit sous forme de mots, d'idées, d'images, d'intuitions ou de symboles. La méditation est comparable aux séances d'entraînement d'un athlète. Une discipline de fer conduit à la totale liberté de mouvement dans la performance, une fois la discipline dépassée. Si on ne comprend pas cela, on est amené à dire des choses du genre : « Je médite un peu, à ma façon ; je dis un mot de temps en temps, quand j'en ressens le besoin. Pourquoi faire tant d'histoires à propos d'un engagement total ? » Pour ceux qui pensent ainsi, dire le mot de prière pendant tout le temps de la méditation ressemble en effet à une union consubstantielle avec la rigidité et l'auto-restriction, comme si on mettait une camisole de force à l'Esprit Saint. Mais, comme le savent tous ceux qui ont pratiqué cette discipline, on ne peut même pas commencer à mettre l'Esprit Saint dans une camisole de force.

En revanche, on peut commencer à dire le mot de prière, du début à la fin de la méditation, on le dit jusqu'à ce qu'on ne puisse plus le dire, et s'il y a une camisole de force dans les parages, c'est l'Esprit Saint qui vous la met, la camisole de l'inévitable liberté ! Dans le silence absolu il n'y a que Dieu, il n'y a que l'un, et c'est l'un qui est « tout en tous ».

Word Made Flesh

31 janvier

À PRESENT, laissez-moi juste dire ceci à ceux d'entre vous qui viennent depuis plusieurs semaines : quand vous commencez à méditer, vous entrez dans une très profonde détente. Les anciens Pères du Désert appelaient leur prière le « repos dans le Seigneur ». Dans cette paix profonde, où il n'y a que Jésus et vous, vous commencez à défaire les mécanismes courants de refoulement de votre psychisme. La plupart d'entre nous dépensent beaucoup d'énergie à refouler des culpabilités et des peurs, de quelque nature que ce soit. Quand on commence à méditer, au bout de quelque temps, ces refoulements sont libérés, de sorte que la peur dont vous vous détournez, ou la culpabilité que vous essayez d'enfouir, remontent peu à peu à la surface. Alors il peut arriver, après la méditation, qu'au lieu de vous sentir profondément détendu, vous sentiez vaguement angoissé, vaguement soucieux, sans bien savoir pourquoi.

Telle est la puissance de la méditation : en persévérant sur le chemin, la chose que vous refoulez, la peur que vous ne pouvez pas regarder en face ou la culpabilité que vous ne voulez pas admettre, sont, pour ainsi dire, consumés dans le feu de l'Amour Divin. Très souvent, vous ne saurez jamais consciemment de quoi il s'agissait, mais c'est parti, et c'est parti à jamais.

Fully Alive

1^{er} février

À AUCUN moment de l'histoire de l'humanité il n'a été plus important d'écouter la tradition qui initie à la prière en tant que pénétration progressive dans le moment présent, avancée toujours plus en profondeur dans l'union d'amour, et diminution progressive du moi qui conduit à cette union. Mais – tel est le risque qui fait de l'être humain un être libre – même la tradition ne peut rien nous apprendre d'essentiel si nous ne recevons pas de notre propre expérience quelques réelles lumières nous permettant de la lire.

C'est cette expérience qui évite à la tradition de devenir un simple souvenir qu'on se transmet dans des livres, et qui lui redonne vie à chaque génération. L'acte de foi personnel qui ouvre à cette expérience confère, pour tous, de la pertinence à la tradition, et celle-ci est pertinente parce qu'elle nous restaure à ce moment présent dans lequel nous sommes propulsés dans la réalité de Dieu.

Letters from the Heart

2 février

POUR apprendre à méditer, la première chose qu'il faut essayer de comprendre – c'est la principale difficulté pour tout le monde – c'est à quel point la méditation est simple. Nous vivons dans une société extrêmement complexe. Nos vies sont pleines de défis à relever, tous fort complexes aussi. Il nous est très difficile de croire à quelque chose de très simple, très direct, très clair, et de croire qu'un tel enseignement puisse être important, et efficace.

Nous vous parlons en tant que moines bénédictins et le message que nous vous adressons est que nous sommes, vous et moi, aujourd'hui, les héritiers d'une longue et riche tradition spirituelle, laquelle a été transmise et a survécu pendant des centaines d'années, en dépit des nombreuses attaques et des nombreux malentendus dont elle a fait l'objet, et en dépit de la simple négligence. En raison du climat et de la tradition largement intellectuels qui sont ceux de la société dans laquelle nous avons été élevés, nous avons tendance à considérer qu'une chose une fois écrite a le pouvoir de survivre par elle-même.

Mais nous devons bien comprendre ceci, me semble-t-il : une tradition ne survit pas et ne peut survivre si l'on se contente d'en parler ou de la consigner par écrit. Elle ne survit et ne se développe que parce qu'il existe des hommes et des femmes qui en font l'expérience. En d'autres termes, nous ne faisons pas qu'hériter d'une tradition, nous avons à la recréer à chaque génération, et nous la recréons en la découvrant à partir de notre propre expérience. À ce moment de découverte, la tradition vit. C'est une tradition vivante et, vivante, elle a un pouvoir. Elle devient une flamme vivante capable d'illuminer, de guider et de réchauffer.

The Door to Silence

3 février

DANS la méditation, nous avançons vers cette conscience grandissante de l'Esprit priant en nous par une fidélité de plus en plus grande à la répétition du mot de prière. C'est la répétition fidèle de notre mot qui réalise l'intégration de notre être tout entier. Elle y parvient en nous amenant au silence, à la concentration, au niveau nécessaire de conscience qui nous permet d'ouvrir notre âme (mental) et notre cœur au travail de l'amour de Dieu qui s'opère dans les profondeurs de notre être.

Encore une fois, pour comprendre le processus, commencez par vous asseoir confortablement et calmement, puis commencez à dire votre mot de prière dans le silence de votre âme (mental) : *Maranatha, Ma-ra-na-tha*. Répétez le mot calmement, sereinement, et surtout fidèlement pendant toute la durée de votre méditation, soit vingt à trente minutes environ. On commence par dire le mot de prière dans la tête. Pour l'homme occidental moderne qui s'est tellement restreint au mode de fonctionnement mental, il n'est pas d'autre façon de commencer. Mais au fur et à mesure que nous progressons en étant simplement fidèles, le mot de prière commence à résonner dans le cœur plutôt que dans la tête. C'est-à-dire qu'il semble s'enraciner au plus profond de notre être.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

4 février

NOUS devons toujours veiller à ce que la pensée du but ne nous détourne pas de la compréhension des moyens nécessaires pour l'atteindre. Ceux-ci sont extrêmement simples : méditer matin et soir, et pendant la méditation dire notre mot du début à la fin. Ainsi, nous nous détournons de tout vagabondage mental, de tout flottement saint et de tout monologue intérieur. Ainsi nous soumettons-nous progressivement au joug de la pauvreté. C'est la pauvreté du « petit mot » qui exige la foi de l'engagement. Aucune demi-mesure n'est possible. On ne peut pas méditer un peu. Soit on dit son mot, soit on ne le dit pas.

Je suppose que c'est la radicalité de l'engagement qui nous effraie. Mais engagez-vous ne serait-ce qu'une fois et vous connaîtrez par expérience personnelle l'amour qui bannit toute peur. Cela prend des années à beaucoup de gens pour en arriver à ce moment d'engagement. Toutefois, que cela prenne des années, des mois, des semaines ou des jours n'a pas d'importance ; ce qui importe c'est que chacun d'entre nous, du mieux que nous pouvons dans nos vases d'argile, soit autant que possible ouvert à la vérité essentielle de l'union. Nous sommes invités à être dans le « tout en tous ». Autant que nous puissions le voir avec notre vision limitée, la voie vers l'engagement nécessaire à cette union est celle de la pauvreté, du silence et de l'humilité : la voie du mot de prière.

Word Made Flesh

5 février

LA méditation est la grande voie de purification. Chaque fois que nous disons notre mot de prière, nous purifions, nous clarifions notre esprit. Le processus de la méditation, sur le cours de toute une vie, rétablit notre esprit en sa transparence naturelle. Il est si fréquent, lorsqu'on regarde son esprit, de ne voir que soi-même. Notre esprit est comparable à un miroir et tout ce que nous y voyons c'est notre reflet. Mais le verre doit être déblayé et nettoyé, comme si l'autre face du verre était recouverte de la totalité des déchets et futilités de toute une vie, de toutes les images que nous avons accumulées.

La méditation effectue le nettoyage du verre, de sorte que lorsque nous *le* regardons, nous voyons *au travers*. Nous voyons la réalité sans être gêné par aucun reflet de nous-mêmes. Nous devons méditer tous les jours, matin et soir, parce que nous ne cessons d'accumuler des déchets et des images qui nous limitent. La merveille de la vie de Jésus et de Son message pour nous est que notre esprit n'a pas besoin de se laisser enfermer par quelque limite que ce soit. Chacun d'entre nous est appelé à un développement illimité, à une expansion et une liberté totale en s'élevant vers l'union totale avec Dieu.

Il peut vous sembler, à la lecture de ces encouragements à méditer, ou si vous participez à un groupe hebdomadaire ou simplement si vous méditez tous les jours, que vous savez tout cela et n'avez plus rien à apprendre. En un sens, vous le savez effectivement, et vous n'avez effectivement plus rien à apprendre. Si vous pouvez apprendre et assimiler pleinement cette vérité, vous avez tout appris ! La dynamique de l'apprentissage, c'est que, par la récitation du mot, par le retour quotidien à la discipline, nous découvrons peu à peu comment regarder au-delà de nous-mêmes. Nous apprenons à voir avec une vision qui se focalise au-devant de nous, en Dieu. Par cette focalisation de tout en Dieu (tout ce que nous sommes), tout dans notre vie s'aligne sur Dieu et trouve la place qui lui revient. La méditation est puissante parce qu'elle nous conduit à ce bon ordre, cette tranquillité et cette paix.

The Heart of Creation

6 février

LE but de la méditation est de nous faire atteindre notre centre. Dans nombre de traditions, on parle de la méditation comme d'un pèlerinage, vers son centre, son cœur, où l'on apprend à rester éveillé, vivant et calme. Le terme « religion » signifie « se re-lie », se « reconnecter » avec son centre. L'importance de la méditation consiste à découvrir par l'expérience personnelle qu'il n'existe qu'un seul centre et que la mission de la vie de tout un chacun est d'en trouver la source et le sens en découvrant ce centre et en vivant de ce centre unique.

Il nous faut bien comprendre, selon moi, que revenir à notre centre, découvrir notre centre, est la tâche et la responsabilité primordiales de notre vie si nous voulons vivre notre humanité en plénitude. Encore une fois, dans la méditation, par sa discipline, vous découvrirez, par l'expérience personnelle, qu'être un avec son centre signifie que vous êtes un avec tous les centres.

L'homme ou la femme véritablement spirituel est une personne en harmonie, qui a découvert cette harmonie en soi-même et qui *vit* de cette harmonie avec la création et avec Dieu. Nous apprenons, par la méditation, qu'être dans son centre, c'est être en Dieu. Ce n'est pas seulement le grand enseignement de toutes les religions orientales, c'est aussi la vision fondamentale du christianisme. Au dire de Jésus, « le Royaume des Cieux est en vous¹⁶ » ; or, le Royaume, dans l'enseignement de Jésus, est une expérience. C'est l'expérience de la puissance divine, l'expérience de l'énergie fondamentale de l'univers. Et, toujours selon la vision de Jésus, nous comprenons que cette puissance fondamentale, à partir de laquelle nous sommes invités à vivre nos vies de façon vivante, est l'amour.

Le Chemin de la méditation

7 février

JE pense qu'il existe un concept qui peut nous aider à comprendre le caractère absolu de la répétition du mot de prière, le caractère absolu de l'expérience de la méditation, c'est celui de destin. On pourrait décrire la prière comme un état d'obéissance dans l'amour, état dans lequel nous sommes à la disposition totale de Dieu, sans désirer, sans planifier, nous contentant de nous placer dans la plénitude du don de vie qu'Il nous fait, la plénitude du don de l'unicité de notre création. Chacun est créé pour un destin unique, un accomplissement unique en Dieu, et notre seule tâche dans la vie est d'être totalement ouvert à ce destin. En d'autres termes, notre mission est de vivre de l'énergie divine, de s'inscrire dans le plan divin et d'y jouer pleinement et généreusement notre rôle. Vous méditez sans doute depuis suffisamment longtemps pour savoir que la prière n'a pas grand-chose à voir avec le fait de demander ceci ou cela. La prière est beaucoup plus simple que cela, c'est être un avec Dieu.

L'immobilité est le moyen de s'enraciner, elle dirige l'attention sur le défi que chacun doit relever : être enraciné dans son vrai soi. Autrement dit, c'est le défi d'être totalement ouvert au don de sa création. La tranquillité nous aide à être enracinés dans le don que Dieu nous a fait de notre être, ce que nous apprenons en étant immobiles à notre place unique. Accéder à son être c'est accéder à Dieu. En méditant, on découvre l'harmonie réciproque qui nous lie à Dieu. En nous enracinant en nous-mêmes, nous nous enracinons à la place qui est la nôtre dans la création et, par conséquent, nous nous enracinons dans notre Créateur. Saint Paul ne cesse de nous rappeler que le défi et le devoir de notre vie est de nous enraciner en Christ¹⁷, qui réside en nos cœurs. C'est pourquoi nous devons nous enraciner dans notre cœur. Le silence et l'immobilité extérieurs sont un signe efficace du silence et de l'immobilité de l'enracinement intérieur.

Le Chant du silence

¹⁶ Lc 17, 21.

¹⁷ Ep 3, 17.

8 février

UNE des choses que nous devons clairement comprendre, c'est que la méditation, cette quête de la sagesse et de l'amour, doit se faire d'une manière tout à fait ordinaire et naturelle. La méditation doit s'inscrire dans la trame ordinaire de la vie quotidienne. Nous devons apprendre à voir la vie tout entière traversée de part en part par le divin, en harmonie avec le divin. Il nous faut comprendre également que c'est notre destin d'entrer dans cette harmonie divine, d'être en harmonie avec Dieu. Il ne s'agit pas d'essayer d'insérer un peu de spiritualité dans notre vie. La quête spirituelle, l'invitation permanente à la spiritualité, consiste à fixer en permanence notre vie, nous-mêmes, sur la vérité ultime, la bonté ultime. Non pas en nous donnant de l'importance ou en abusant d'autrui, mais très simplement, à la manière d'un enfant. En étant tranquille, en faisant attention, et en étant attentif à celui qui nous aime.

Pour être apte aux grandes choses de la vie, nous devons apprendre à être fidèles dans les petites choses. La méditation est un pèlerinage très simple et très humble qui nous prépare à nous concentrer sur le centre divin. Notre vie se nourrit de la sève spirituelle, de l'énergie qui monte de la racine de tout être. L'invitation adressée à chacun est de découvrir qui on est, découvrir le destin qui est le nôtre, de dépasser les limites de notre moi individuel et d'être unis à l'Un qui est tout en tous. Dans ce dépassement de nous-mêmes, nous nous trouvons nous-mêmes, et nous découvrons notre capacité illimitée d'épanouissement, de liberté et d'amour.

The Heart of Creation

9 février

QUAND on se met à méditer, on se demande généralement quelles devraient être ses attentes ? Que doit-il se passer ? Toutefois, aborder ainsi la méditation, c'est comme aborder la respiration en se demandant : Que va-t-il se passer si je respire ? Ce qui se passe quand on respire, c'est qu'on vit. Votre vie est assurée par chacune de vos respirations. La méditation y ressemble beaucoup. Il ne se passe rien d'extraordinaire excepté que votre esprit respire. On jouit également d'une vitalité de l'esprit qui ressemble beaucoup à la vitalité dont le corps jouit grâce à la respiration.

Or il nous est très difficile d'aborder la méditation sans attendre une forme ou une autre de profit en échange de notre investissement. En tant qu'Occidentaux nous pensons sur le modèle de la chaîne de production et nous jugeons en termes de pertes et profits. Quand on nous dit de méditer une demi-heure matin et soir, cela paraît être un gros investissement de temps et d'effort, et nous voulons savoir quel rendement nous pouvons en attendre. La méditation ne se réduit pas de cette façon à une marchandise, et la tradition spirituelle n'est pas un supermarché ni un marché boursier.

Cependant, du fait que nous pensons en ces termes, il peut y avoir un réel danger que la méditation soit présentée sous l'angle du rendement et du profit. La plupart des ouvrages sur la méditation vendus en librairie proposent toute une liste de profits à attendre, aussi divers que faire baisser sa tension, améliorer ses résultats aux examens ou léviter. Mais que ces résultats, raisonnables pour certains, faux pour d'autres, s'obtiennent ou non n'a pas la moindre importance. La seule chose qui compte est que votre esprit vive, qu'il vive en plénitude et réalise son union à Dieu et au tout.

Word Made Flesh

10 février

JE crois que si les choses sont aussi difficiles pour nous, hommes et femmes du XX^e siècle, c'est parce que nous vivons dans une société tellement matérialiste, qui voit tout sous l'angle de la possession et du pouvoir ; et même s'il nous arrive d'être plus spirituels en apparence, nous pouvons aisément devenir des matérialistes spirituels. Au lieu d'amasser de l'argent, nous tentons d'accumuler grâces ou mérites. Mais cette voie de prière est la voie de la dépossession et de l'abandon, et c'est dur pour nous car on nous a appris à réussir, on nous a appris l'importance de gagner, non de perdre. Or, Jésus nous dit que si nous voulons trouver la vie, nous devons la perdre. Et dire notre mot de prière est précisément notre réponse à ce commandement de Jésus d'être à son entière disposition, de lui accorder notre attention sans réserve, de Lui donner notre cœur sans partage, d'être dans l'état d'une conscience unifiée, ce qui est une autre façon de dire qu'on est un avec Lui.

Saint Paul est un de ces maîtres pleins de sagesse de la tradition contemplative. Dans sa lettre aux Galates, il insiste sur le fait que notre vocation de chrétiens consiste à vivre pleinement la « glorieuse liberté des enfants de Dieu¹⁸ ». Comment réalisons-nous cette liberté, demande-t-il, comment l'atteindre et la vivre ? Sa réponse est « la foi opérant par la charité¹⁹ ». Et la voie vers cette foi active en amour est l'« union au Christ Jésus ». C'est le but de la méditation. Jésus demeure en nos cœurs dans une parfaite simplicité. Méditer, c'est simplement permettre à Sa présence de devenir la réalité suprême de notre conscience ; pour cela, il faut apprendre à être silencieux, à être immobile et à être attentif à cette présence dans nos cœurs. Et la voie vers cette attention consiste à réciter notre mot de prière. Le réciter du début à la fin de notre méditation, sans interruption.

Le Chant du silence

11 février

CONSIDERONS les choses innombrables qui peuvent aller de travers dans nos vies. Puis réfléchissons : qu'est-ce qui peut remédier à ces catastrophes ? Qu'est-ce qui peut guérir les inévitables blessures ? Dans tous les cas, la réponse est : la puissance de l'amour. C'est l'amour qui guérit, qui renouvelle, qui nous remplit d'espérance, qui nous délivre de la prison de l'égoïsme. Dans la méditation, nous apprenons à être silencieux, à être calmes, à être recueillis et à être conscients de la présence de l'amour de Dieu dans nos cœurs. Cette conscience vient de Sa révélation, non de notre manipulation. Ce que nous avons à faire, toutefois, c'est de rester silencieux. Sa présence n'est pas encore une autre théorie, une théologie spéculative. C'est une présence personnelle dynamique qui est à découvrir dans le cœur de chacun, que l'on ne découvrira que si l'on veut bien être silencieux. Le silence est la porte par laquelle nous entrons dans l'état de transcendance qui nous conduit à la grande réalité.

Nous oublier nous-mêmes et rencontrer cette réalité, entrer dans cette présence, est tout simplement *la* chose la plus importante de notre vie. C'est la priorité des priorités de chaque jour et de chaque étape de notre vie, parce que dès qu'on s'est engagé sur ce chemin, toutes les parties de notre existence reçoivent l'énergie de l'amour divin, et cela signifie que nous sommes constamment guéris. Nous entrons dans un état d'intrinsèque unité. Nous sommes constamment reconstitués dans notre complétude, et il en résulte que nous découvrons constamment le courage nécessaire pour continuer à vivre avec espoir dans la bonté de Dieu, et avec une confiance absolue dans Son plan, qui se réalise dans nos vies.

The Heart of Creation

¹⁸ Rm 8, 21.

¹⁹ Ga 5, 6.

12 février

ON ne peut apprendre la méditation à moins de l'inscrire dans sa vie comme une discipline, une pratique régulière. Cela représente un sacrifice considérable de trouver ce temps chaque matin et chaque soir ; cela requiert une très grande discipline, mais elle est nécessaire. Elle est tellement nécessaire, parce que la présence de Dieu, dans Son univers, dans Sa création, dans votre cœur et dans mon cœur, est d'une telle importance que si nous l'ignorons, c'est à nos risques et périls. Si nous n'en tenons pas compte, nous ne pourrions jamais trouver le sens de notre existence ni de l'univers. Et comme ce cheminement amène à le trouver, il exige sérieux et discipline, sources d'une paix et d'une joie indicibles.

Le silence, comme vous le découvrirez, est la voie de l'unité. Dans le silence de la méditation, vous allez découvrir que votre vie extérieure et intérieure sont unifiées. C'est pourquoi l'immobilité du corps est si importante. En méditant, on découvre l'*unité* du corps et de l'esprit, puis leur *union* à Dieu. Rien n'importe plus à notre époque – comme à toute époque d'ailleurs – que de recouvrer cette capacité de silence.

Le chemin est toujours d'une simplicité absolue ; il ne recourt à aucune technique sophistiquée et n'exige de lire aucun livre compliqué. La personne la plus simple peut entreprendre ce parcours. À vrai dire, plus on est simple, mieux c'est. Tout ce qu'il faut, c'est de la discipline, de s'engager à y revenir quotidiennement et à ménager cet espace dans votre journée et dans votre cœur. Et vous avez besoin de foi. La foi élémentaire requise est de croire que vous *êtes*, que vous êtes appréciables et que vous êtes appréciés ; c'est de croire que vous êtes dignes d'être aimés et que vous êtes aimés. Vous avez besoin de cette foi lorsque vous commencez, et en avançant sur ce chemin, votre foi va grandir, vos peurs disparaîtront. La maturation de la foi et la dissipation de la peur dépendent de votre engagement à dire le mot de prière, ce qui revient à dire, de votre détermination à abandonner le moi et à cheminer dans le mystère.

Le Chant du silence

13 février

DÉCOUVRIR notre propre esprit, notre vrai soi, est une expérience qui consiste en une joie indescriptible, la joie de la libération. Mais la perte du moi qui la rend possible, l'érosion et l'abandon des vieilles illusions, requièrent ces qualités qui occupent une place si importante dans l'enseignement de saint Paul : l'audace, le courage, la foi, l'engagement et la persévérance. Terre à terre plutôt qu'héroïques, ces qualités nous rendent capables de persévérer dans l'engagement quotidien à faire ce pèlerinage, à la fidélité à la méditation biquotidienne et à la « pauvreté éminente » à laquelle nous conduit le mot de prière. Ce ne sont pas des qualités « maison », elles nous sont données par l'amour, ce sont des dons de l'Esprit pour nous conduire à Lui, à un amour plus profond. Il n'est pas de chemin vers la vérité ou vers l'Esprit qui ne soit pas le chemin de l'amour. Dieu est amour.

En avançant dans le silence, nous commençons à faire l'expérience du vrai sens des paroles de Jésus : « Qui aura trouvé sa vie la perdra²⁰. » Et encore : « Si quelqu'un veut venir à ma suite, qu'il se renie lui-même²¹. » Il faut de la fermeté pour devenir vraiment silencieux. Apprendre à réciter simplement le mot de prière en se détournant de toute pensée demande du courage. Mais en persévérant, on découvre que la pauvreté du mot de prière nous amène à une simplicité vraiment radicale qui rend ce courage possible, car nous sommes capables d'un plus grand courage que nous ne l'imaginons. Mais la méditation est une prière de foi, car nous devons nous quitter nous-mêmes avant que le Tout-Autre ne se manifeste, sans être assurés d'avance qu'Il va se manifester. Par nature, la pauvreté consiste en ce risque d'anéantissement. C'est le saut de la foi de nous-même vers l'Autre. C'est le risque inhérent à tout amour.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

²⁰ Mt 10, 39.

²¹ Mt 16, 24.

14 février

SUR le chemin de la méditation, en récitant notre mot de prière et en abandonnant nos pensées, projets, idées et imaginations, nous apprenons la valeur du renoncement, de la non-possessivité, nous lâchons notre image de nous-mêmes, nos appétits, nos peurs et notre conscience de soi. Ce renoncement nous permet d'entrer en communion avec l'Autre et avec les autres à un niveau profond de réalité. La solitude de notre méditation est la pierre de base sur laquelle nous construisons toute communion, la vraie communion avec nous-mêmes, avec autrui et avec Dieu. C'est dans le silence de notre cœur que nous entrons dans l'harmonie profonde qui nous révèle notre unité avec tous. Écoutons saint Paul écrivant aux Colossiens :

Vous donc, les élus de Dieu, ses saints et ses bien-aimés, revêtez des sentiments de tendre compassion, de bienveillance, d'humilité, de douceur, de patience. Supportez-vous les uns les autres et pardonnez-vous mutuellement, si l'un a contre l'autre quelque sujet de plainte ; le Seigneur vous a pardonnés, faites de même à votre tour. Et puis, par-dessus tout, la charité, en laquelle se noue la perfection. Avec cela, que la paix du Christ règne dans vos cœurs : tel est bien le terme de l'appel qui vous a rassemblés en un même Corps²².

The Door to Silence

15 février

LA méditation appelle à la générosité parce qu'elle appelle à tout. Elle invite à cet abandon du désir et des appétits et, positivement, à nous ouvrir généreusement au destin que Dieu nous réserve, à Son plan pour nous, Son amour pour nous. La méditation nous fait simplement découvrir ceci : Son amour pour nous. Entendant parler de méditation pour la première fois, beaucoup s'imaginent que c'est une voie terriblement sèche, intellectuelle, sans émotions et sans affects. Il n'en est rien. C'est un engagement et une ouverture à l'amour infini, et cet amour est comme une puissante fontaine jaillissant dans votre cœur.

Le mot de prière est comparable à l'aiguille d'une boussole, il vous indique toujours la direction de votre destin. Il pointe toujours dans la bonne direction, celle que vous devez suivre, hors du moi pour aller en Dieu et, quel que soit le chemin où l'ego vous conduit, la boussole vous indiquera toujours fidèlement la bonne direction. Le mot de prière, si vous le dites avec générosité, fidélité et amour, vous indiquera toujours la direction de Dieu. Et c'est uniquement en Dieu que notre vrai destin peut être révélé.

Le Chant du silence

²² Col 3, 12-15.

16 février

Ceux qui méditent depuis peu de temps, trois ou quatre ans, pensent souvent que bientôt ils cesseront de réciter le mot de prière et resteront simplement en silence. Ce que vous devez savoir, et il vaut mieux l'apprendre quand on commence, c'est la nécessité absolue de dire votre mot du début à la fin de la méditation. Toutes sortes de problèmes se posent à nous. Si l'on est chrétien, l'ego se demande : « Est-ce bien une prière ? Suis-je vraiment en train de prier Dieu en ce moment ? » Si l'on n'est pas chrétien, l'ego vous pose la question : « Suis-je vraiment en train d'utiliser ce temps au mieux de mon intérêt ? Ne devrais-je pas analyser les intuitions qui me viennent ? » Mais ce qu'il faut apprendre, chrétien ou non, c'est qu'il faut être silencieux. Ce que vous apprendrez, c'est que vous devez apprendre à être silencieux.

Fully Alive

17 février

NOUS avons toujours voulu souligner et, autant que possible, prouver par nos vies, qu'il n'existe pas de « méthodes de prière ». Il n'y a que la prière. Il n'y a qu'une prière et cette prière est celle de Jésus. Non pas des paroles qu'Il adresse à Son Père, mais la plénitude débordante de Sa relation avec le Père. Alors, parler de méthodes de prière ou de « notre prière » serait passer à côté de la dimension chrétienne essentielle qui nous a été révélée : que nous ne savons pas prier. Nous devons apprendre en suivant l'enseignement de notre Maître, et Il nous enseigne en nous entraînant dans le mystère créateur et libérateur de Sa prière, le flot d'amour qui le relie à Son Père, et qui est l'Esprit.

Notre prière est simplement notre entrée dans ce flot d'amour divin par la réalisation de notre incorporation à Jésus, non parce que nous lisons et réfléchissons sur ce sujet, mais parce que nous le *réalisons*. La liberté d'esprit, qui est le fruit et la marque de la prière, vient de ce que nous découvrons que le flot d'amour dans lequel nous avons été plongés et qui nous emporte est le principe fondateur de toute réalité. Il est l'Être même.

Letters from the Heart

18 février

JE vous conseille de ne pas considérer vos temps de méditation comme des temps qui seraient à votre disposition – absolument pas. Considérez votre méditation, votre prière, non comme la vôtre mais comme celle de Jésus. Tant que nous penserons avec présomption qu'il s'agit de notre méditation, de notre prière, nous n'aurons pas vraiment entamé ce pèlerinage. Ce temps est le Sien, cette prière la Sienne. Le miracle c'est que Sa prière est la nôtre, et le miracle s'accomplit en nous conduisant simplement à cette confiance totale et inébranlable dans le Père, que l'Évangile décrit comme l'espérance. Nous abordons la méditation avec espérance plutôt que désir, sans hésitation et avec le sentiment, comme un enfant, d'être disponibles pour Dieu. Nous apprenons donc à dire le mot de prière avec cette même simplicité, sans l'analyser, lui ou son effet, avec une idée de calcul. Nous le disons avec un amour totalement sincère, vides de notre moi. Toutefois, en vertu de cet évidence de soi, nous sommes remplis de la puissance divine et de la connaissance que nous faisons un avec Dieu, parce que nous sommes aimables et aimés. La seule exigence est une abnégation totale qui s'exprime par l'abandon total de toutes nos pensées, imaginations, intuitions et, surtout, de nos prières personnelles. Telle est notre ouverture à la prière de Jésus dans notre cœur.

Word Made Flesh

19 février

J'AI commencé à méditer il y a une trentaine d'années, et mon maître me disait toujours, quelle que soit la question que je lui posais sur la méditation : « Dis ton mantra, dis ton mot. » Plus j'ai médité au cours des années, plus j'ai compris la profonde sagesse de ce qu'il m'a enseigné. Apprenez seulement à dire votre mot, et dites-le sans discontinuer, répétez-le sans interruption pendant les vingt, vingt-cinq ou trente minutes de votre méditation, et n'arrêtez pas de le répéter du début à la fin. Vous finirez par vous décrocher de vos idées, concepts, mots, pensées, de tout cet amalgame de distractions qui occupent votre mental la plupart du temps, et vous parviendrez, avec patience et fidélité, à une conscience claire.

Quels que soient les phénomènes qui se présentent – couleurs, sons, visions ou autres –, adoptez comme principe de base que tout cela n'a aucune espèce d'importance ; cela n'a strictement aucun sens particulier, sauf peut-être que vous devriez être un peu plus détendu avant de commencer. L'une des choses à apprendre en abordant la méditation est de n'avoir aucune attente particulière. Beaucoup de gens, en Occident particulièrement, lorsqu'ils commencent à méditer, espèrent qu'ils auront des visions ou qu'ils auront une compréhension plus profonde de la vie, ou qu'ils recevront sagesse ou connaissance. Mais vous devez l'aborder avec une générosité et une pauvreté en esprit absolues, c'est-à-dire sans demandes ni attentes d'aucune sorte hormis celle-ci – une conviction qui s'imposera à vous en méditant –, qui est la raison pour laquelle nous avons été créés, c'est ce pour quoi tous les lecteurs de ce livre ont été créés : être, et être en relation avec notre Créateur.

Le Chemin de la méditation

20 février

L'IMPORTANT avec la méditation, c'est qu'il s'agit d'un processus d'apprentissage par lequel nous entrons toujours plus profondément, plus intensément dans *le* mystère. Je crois que ce que nous découvrons tous par l'expérience personnelle, c'est que Dieu est Esprit. Dieu est souffle de vie. Dieu est présence et Il est présent au tréfonds de notre être, dans notre cœur. Si seulement nous persévérons, nous découvrons que par la puissance de Son Esprit, chacun de nous est régénéré, renouvelé, recréé, de sorte que nous devenons une nouvelle création en Lui. « Je mettrai mon esprit en vous²³ », déclare le prophète Ézéchiél. Et l'Esprit est la présence de la puissance, la puissance de l'amour.

La méditation nous enseigne que c'est cela, la sagesse fondamentale sur laquelle édifier la vie et la vraie religion. Nous découvrons que nous ne pouvons vivre nos vies en plénitude que si nous sommes *toujours* ouverts à cette mystérieuse présence de l'Esprit, et *toujours* ouverts à la présence plus profondément. Voilà le pèlerinage dans lequel nous nous engageons 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, qui est ici.

The Heart of Creation

²³ Ez 36, 27.

21 février

ÉCOUTEZ bien ces paroles de saint Jean de la Croix :

Dans une secrète nuit obscure, désireuse en amours enflammée, oh l'heureuse aventure ! Je sortis sans être remarquée, étant déjà ma maison reposée.

À l'obscur et protégée, par la secrète échelle déguisée, oh l'heureuse aventure ! À l'obscur, et en secret, étant déjà ma maison reposée.

En la nuit bienheureuse, en cachette, car nul ne me voyait, ni moi rien regardait, sans autre feu ni guide que ceux qui dans mon cœur brûlaient²⁴.

C'est le silence de la prière que Jean de la Croix décrit ici en poésie de façon si éloquente, si belle. Le silence de notre prière est l'occasion de s'échapper dans la nuit obscure, où nous sommes remplis de la lumière qui est amour. Encore une fois, vous méditez depuis assez longtemps pour savoir que tout ce qui nous est demandé est simplement la fidélité, celle de venir à notre méditation chaque jour en totale simplicité, pas pour nous préoccuper d'intuitions, ni de connaissances, parce que nos intuitions et nos connaissances sont toujours limitées, mais pour être ouverts à l'amour de Dieu. Dans Son amour, toute connaissance et toute intuition nous sont données, et elles ne sont pas données à une échelle limitée, mais sans mesure, et elles nous appartiennent, maintenant et pour l'éternité. Car avec un cœur ouvert à l'amour infini de Dieu, le présent est de fait éternel. Simplicité, fidélité et pauvreté.

La maison que nous devons quitter est notre ego avec toute sa possessivité et sa présomption ; nous devons la quitter et nous devons sortir dans l'infinie liberté de Dieu. Comment faire ? Uniquement en ayant nos priorités parfaitement claires dans le mental, au fond du cœur, et la priorité est celle-ci : le Royaume de Dieu, que nous cherchons, non pas en troisième place, ou en deuxième place, non pas à la sixième heure ou à la troisième heure, mais en première place et à toute heure. Les temps de notre méditation sont comme des temps d'épiphanie, mais Dieu est toujours avec nous, et nous Le cherchons toujours, et nous ne cessons de L'aimer. Notre priorité doit être très claire : Son Royaume d'abord.

Fully Alive

22 février

NOTRE fidélité quotidienne à la méditation et au mot de prière d'un bout à l'autre de la méditation est le signe que nous avons entendu et suivi l'appel de l'Évangile. Chaque jour qui repose sur les deux piliers de la méditation du matin et du soir est un pas effectué dans le pèlerinage allant de la théorie à la réalité, de l'idée à l'expérience, par la mise à l'écart de toute complexité, de toute préoccupation habituelle, pour être simplement un en Lui, avec Lui et par Lui.

Le silence libère la puissance de la gloire divine dans notre cœur. En effet, nous découvrons que le silence même est une puissance au-dedans de nous, la puissance de l'Esprit qui, en silence, est tendresse pour tous, et le silence, nous le trouvons par la pauvreté du mot de prière. Tandis que nous nous approchons de ce profond silence qui règne dans nos cœurs, qui est l'Esprit, nous reconnaissons qu'il est lui-même la lumière, la gloire qui nous fait signe d'aller de l'avant. Et plus nous nous insérons dans l'aura transformatrice de ce silence, plus notre émerveillement grandit, et plus notre joie d'être tout simplement engagés dans ce pèlerinage s'intensifie.

The Present Christ

²⁴ Jean de la Croix, *La Montée du mont Carmel*, 1^{re} partie, Le Cerf (coll. « Sagesses chrétiennes »), 2010.

23 février

LE but de la méditation est d'apprendre à vivre aussi pleinement que possible dans la présence de Dieu. Apprendre à vivre dans Sa présence veut dire aussi recevoir Son énergie, et comme nous le savons par l'Évangile, Son énergie est amour. Apprendre à méditer, c'est apprendre à être constamment dans cette présence et à vivre constamment de cette présence. Pour apprendre, quel que soit l'objet de l'apprentissage, il faut apprendre à écouter. Nous devons apprendre l'humilité d'écouter, pour ensuite nous atteler aux simples tâches qu'implique l'apprentissage. Si l'on veut apprendre une langue, il faut apprendre les bases élémentaires de la grammaire et se contenter de les apprendre, parce que sans les fondations de cet apprentissage élémentaire, aucun progrès n'est possible.

Pour méditer, la première chose, peut-être, qu'il faut apprendre, c'est à être bien assis, c'est-à-dire avoir une bonne posture. La règle essentielle concernant la posture est d'avoir la colonne vertébrale droite, et la règle essentielle concernant l'assise est de rester immobile. Ainsi l'une des premières choses à apprendre est l'immobilité physique de la méditation. Nous ne restons pas assis immobiles pour mettre le corps à l'écart, mais pour que le corps et l'esprit puissent tous deux participer harmonieusement, en étant unifiés, à notre méditation.

La méditation est une unité complète de corps et d'esprit, immobiles et présents à Dieu. Cela étant, nous devons nous préparer à méditer, et la première préparation est la bonté que chacun doit pratiquer dans sa vie quotidienne, et ceci est très important : que nous apprenions à nous préparer par de simples actes de gentillesse, de pardon, de bonté. Ensuite, la préparation immédiate est le calme de l'endroit où nous choisissons de méditer et le calme du corps, pour nous préparer au calme intérieur de l'esprit, qui nous amène à cette totale attention du corps et de l'esprit.

The Door to Silence

24 février

ON me demande souvent à quelle sorte de progrès faut-il s'attendre en méditant ? Je pense qu'il est important de comprendre que nos progrès ne sont pas à chercher ailleurs que dans le silence intérieur et les fruits de ce silence. Il est inapproprié de chercher des progrès dans les phénomènes qui accompagnent la méditation. Ne vous demandez pas si vous êtes en train de léviter, ou si vous avez des visions. Cela n'a rien à voir avec la méditation, et si vous avez des visions ou si vous êtes en lévitation, il est plus probable qu'il faut l'imputer à un excès de boisson gazeuse qu'à l'opération de l'Esprit !

La fidélité au chemin de la méditation nous permet de dépasser ce genre de spiritualité matérialiste. En revanche, nous sommes capables de constater nos progrès dans une compréhension plus profonde du sens de l'Écriture. Prenons, par exemple, ces paroles de saint Paul aux Éphésiens :

Alors il est venu proclamer la paix, « paix pour vous qui étiez loin et paix pour ceux qui étaient proches » : par lui nous avons en effet, tous deux en un seul Esprit, libre accès auprès du Père²⁵.

Le message qui nous est adressé ici est que Jésus a déjà accompli tout cela en nous ouvrant le chemin vers le Père. Nous n'avons rien à faire pour le provoquer. C'est comme ça. Nous avons accès au Père en Lui, et tout ce que nous avons à faire est de le réaliser. La réalisation, tel est le but de la méditation. Les phénomènes manifestant un « progrès » sont strictement sans importance hormis le processus de réalisation qu'est l'ouverture de notre cœur, de notre conscience, à la grande réalité qui se produit dans notre cœur. Là, dans notre cœur, l'Esprit de Jésus rend grâce au Père, aime le Père, et retourne continuellement à Lui dans l'amour.

Word Made Flesh

²⁵ Ep 2, 17.

25 février

VOICI le but de notre méditation : nous amener à la pleine conscience de qui nous sommes, là où nous sommes, d'arrêter de planer dans les nuages du perpétuel ajournement. Il nous faut descendre sur la terre de la réalité concrète de l'instant présent où notre splendeur divine est révélée. Nous devons devenir immobiles. Nous avons à apprendre comment être attentifs de façon constante et continue à la réalité de notre être dans l'ici et maintenant, ce que le Père de Caussade appelait le « sacrement du moment présent ». C'est à cela que nous mène le mot de prière, à la pleine conscience de la divine splendeur du présent éternel. Le mot de prière est notre sacrement du moment présent.

Nous ne devons jamais oublier que nous ne pouvons absolument pas forcer le rythme de la méditation, accélérer le processus naturel par lequel le mot de prière s'enracine dans la conscience au moyen de notre simple fidélité à le réciter. Ne restons pas fixés sur nous-mêmes en nous demandant : « À quel niveau suis-je arrivé ? Suis-je en train de dire le mot ou de le laisser résonner, ou bien de l'écouter ? » Si nous essayons de forcer l'allure ou de garder constamment les yeux fixés sur nous-mêmes et sur nos progrès, nous sommes en train – si l'on peut dire – de ne-pas-méditer parce que nous sommes concentrés sur nous-mêmes, nous nous mettons à la première place, nous pensons à nous-mêmes. La méditation exige une totale simplicité. Nous sommes conduits à cette simplicité totale, mais nous commençons et continuons en disant le mot de prière.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

26 février

LES personnes religieuses se sont souvent embrouillé les idées en pensant que la religion exigeait d'elles d'« apaiser » Dieu, de lui faire plaisir ou de le détourner de l'envie de les punir. Ces personnes ont alors tendance à trop s'occuper de cérémonies et de liturgies. Nous devons aussi apprendre à nous arrêter et à nous établir dans la connaissance que nous n'avons besoin ni d'apaiser Dieu ni de détourner son regard. Nous avons seulement besoin de répondre à son amour infini. Nous le faisons par une attention, un arrêt total, pas en pensant à son amour mais en y étant ouverts ; pas en pensant à sa miséricorde, mais en la recevant. La seule chose à comprendre, c'est que pendant le temps de la méditation nous n'avons à penser à rien. C'est le moment de la journée que nous consacrons à l'attention totale, à l'ouverture totale, à l'amour total.

L'expérience chrétienne consiste essentiellement à connaître de manière certaine que Dieu est amour et qu'Il vit dans nos cœurs. C'est pourquoi nous sommes appelés, plutôt qu'à dialoguer avec Lui, à nous unir à Lui. Pour être un avec Lui, chacun doit parvenir à la plénitude de sa propre unité créée. Chacun doit faire l'expérience de sa propre harmonie, afin de pouvoir être en totale harmonie avec Lui. La voie chrétienne est un chemin où chacun devient entier en devenant complètement stable, complètement enraciné dans la vérité, dans l'amour, dans la bonté, dans la justice.

The Heart of Creation

27 février

FONDAMENTALEMENT, la méditation est le moyen d'atteindre son centre, le fond de son être, et d'y rester immobile, silencieux, attentif. La méditation est par nature un moyen d'apprendre à s'éveiller, à devenir pleinement vivant et cependant silencieux. C'est le silence de la méditation qui vous fait avancer vers cet état d'éveil et ce sentiment d'être totalement vivant qui vous saisit parce que vous êtes en harmonie avec vous-même et, petit à petit, en harmonie avec toute la création. L'expérience de la méditation vous met en résonance avec toute vie. Mais le chemin vers cette résonance, le chemin vers cet éveil, c'est le silence et l'immobilité.

C'est un vrai défi pour les gens de notre époque, car la plupart d'entre nous ont très peu d'expérience du silence, et le silence peut être terriblement menaçant pour des gens qui, comme nous, vivent dans une culture où la radio est omniprésente. Il faut s'habituer au silence. C'est pourquoi le chemin de la méditation est un chemin où l'on apprend à dire le mot intérieurement, dans son cœur. Le but de la répétition du mot est de vous plonger dans le silence. Aussi, oubliez toutes ces idées matérialistes sur le temps que cela va prendre. Cela peut prendre vingt ans, mais ça n'a strictement aucune importance. Cela peut prendre vingt minutes, mais ça ne compte pas non plus. La seule chose qui compte si vous voulez rétablir le contact avec votre centre, c'est d'être sur le chemin.

Le Chemin de la méditation

28 février

POUR que notre cœur soit parfaitement ouvert à la réalité suprême, nous devons avoir la simplicité d'un enfant, rester assis immobiles dans la présence de Dieu et rester ouverts au début de chaque journée. Même ainsi, notre journée peut souvent dériver dans la distraction, l'absurde, l'anxiété ou l'illusion. La méditation du soir rassemble alors les éléments épars et les unit les uns aux autres dans l'amour du Christ. Ne considérez pas votre méditation comme la « cerise sur le gâteau » de votre journée. Il ne s'agit pas de « mettre un petit peu de spiritualité » dans votre vie. Voyez-la plutôt comme la réalité qui va façonner votre journée, la réalité suprême que nous avons désormais librement accès à Dieu.

Nous vivons dans le temps où les possibilités de développement de la conscience humaine ont été radicalement transformées par la résurrection du Christ. Toutes les consciences humaines ont subi cette transformation parce que dans Sa conscience ressuscitée et universelle, nous avons accès au Père, source et but de la vie humaine et de toute la création. Nous vivons dans un temps où le mystère infini s'est réalisé dans le Christ et en nous. La méditation est simplement l'ouverture à cette réalité.

Quand on commence à méditer, on doit apprendre à dire le mot de prière, à le faire résonner du début à la fin de la méditation. Chaque séance réitère cette expérience. En commençant par faire résonner le mot de prière silencieusement dans son cœur, on apprend ensuite à le dire continuellement. Si on constate qu'on ne le dit plus ou qu'on est distrait, on le reprend simplement avec douceur mais absolue fidélité. C'est toujours nouveau. Et c'est toujours la même chose.

Ainsi, si progrès il y a, c'est uniquement en paix intérieure. C'est la paix de la fidélité. S'agissant de la posture corporelle, soyez aussi immobile que possible. À mesure que le cœur se remplit d'émerveillement devant le mystère insondable dont nous faisons partie, soyez toujours plus immobiles. Il n'y a de progrès qu'en fidélité.

Word Made Flesh

29 février

L

A méditation est avant tout une prière de simplicité. C'est pourquoi nous devons apprendre à être naturels et à permettre aux processus naturels de se dérouler à leur rythme. Ainsi nous trouvons chacun notre propre vitesse pour réciter le mot de prière. La plupart de ceux qui méditent le récitent en rythme avec leur respiration. L'important est d'articuler clairement dans le silence du mental, un silence qui s'approfondit et s'élargit sans cesse, et de se concentrer sur le mot, à l'exclusion de toute autre pensée. N'oubliez pas : au début, vous le dites, puis vous le faites résonner dans le cœur, et enfin vous parvenez à l'écouter avec une totale attention.

Quant à la fréquence, dites le mot pendant toute la durée de la méditation au rythme qui vous convient. Vous serez tenté de vous accorder un moment de répit, de vous laisser flotter, anesthésié, dans quelque monde inférieur de votre invention. Le moyen de surmonter cette tentation, c'est l'absolue fidélité au mot de prière. C'est la condition pour l'enraciner dans votre cœur.

La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani

1^{er} mars

RAPPELEZ-VOUS que le chemin spirituel est une pérégrination dans les profondeurs de Dieu, celles du mystère divin lui-même. C'est un voyage qui ne demande que d'avoir la foi, celle de revenir jour après jour, avec l'attention d'un enfant, à notre méditation, sans demander quoi que ce soit, ni attendre quoi que ce soit, mais en étant simplement dans la Présence. À ces moments-là, nous cherchons à être immobiles, silencieux, pour pouvoir quitter la périphérie et revenir au centre.

Laissez-moi vous décrire à présent le chemin de la méditation lui-même. En disant le mot, vous vous insérez dans une grande tradition, celle d'hommes et de femmes qui ont médité pendant des siècles et qui, ce faisant, ont cherché à dépasser leurs propres limites et à entrer dans la merveille de Dieu, dans le cœur de l'énergie divine, et pour ce faire, à entrer dans leur propre cœur. Quand nous méditons, nous sommes immobiles, corps et âme, corps et esprit, entièrement ouverts à la présence de Dieu, sachant que cette présence est pur amour, pure douceur, pur pardon. Dans cette présence, nous devenons qui nous sommes, des créatures créées par Dieu, rachetées par l'amour de Jésus, temples de l'Esprit Saint, et par cette expérience, nous devenons entièrement libres, pour être nous-mêmes, pour nous aimer nous-mêmes, aimer notre prochain et aimer Dieu.

Méditer fait quitter tout esclavage, toutes limites, pour entrer dans la liberté de Dieu, la liberté de la vie trinitaire. Tout ce que nous avons à faire, c'est d'ouvrir nos cœurs à cette réalité, et le chemin est le chemin du mot de prière.

In the Beginning

2 mars

IL y a deux vérités particulièrement importantes à assimiler lorsqu'on débute. Premièrement, il faut dire le mot du début à la fin de la méditation, c'est essentiel à comprendre. On trouve ce principe de base dans notre tradition, qu'on doit répéter le mot du début à la fin du temps de méditation. Ce qui arrive souvent c'est qu'après avoir dit le mot pendant quelque temps, on commence à se sentir très paisible, très libre peut-être. Le poids de toutes les idées et pensées s'est envolé, et on pense alors : « Cette liberté, cette paix sont plutôt agréables, je vais m'y reposer. Je laisse tomber le mot, arrêter de le dire. Je vais juste savourer cette paix. » C'est la voie directe vers le désastre. Vous allez perdre inutilement beaucoup de temps si vous n'apprenez pas, d'emblée, à dire votre mot du début à la fin de la méditation. Deuxièmement, il faut apprendre à méditer tous les matins et tous les soirs. Là encore, ne vous y trompez pas, c'est le minimum.

À la lecture du Nouveau Testament, illuminée du moins par l'esprit du Christ qui brûle dans nos cœurs, on ne peut qu'être enivré, stupéfait par la pure merveille du destin qui nous est offert. Mais nous ne devons jamais oublier que la condition pour y être ouvert et pour y répondre est toujours la simplicité, la pauvreté en esprit. Cela veut dire que ce même destin nous invite à abandonner toute complexité, tout désir de posséder Dieu ou de posséder la connaissance spirituelle, et à nous engager sur l'étroit sentier de la dépossession. Cela exige de la fidélité. On apprend à être fidèles en étant simplement fidèles aux temps de méditation quotidiens et, pendant la méditation, à la récitation du mot de prière.

The Heart of Creation

3 mars

POUR votre méditation quotidienne, je vous conseille de commencer par un temps minimum de vingt minutes. Essayez dès que possible de passer à vingt-cinq minutes, le temps idéal étant une demi-heure, et prenez la même durée, que ce soit vingt, vingt-cinq ou trente minutes, chaque jour. Autre indication pratique, le meilleur moment pour méditer, c'est avant les repas, donc, si vous le pouvez, le matin avant le petit déjeuner et, si possible, en début de soirée avant le dîner. Dieu est avec Son peuple. Dieu demeure parmi nous. C'est pourquoi nous méditons. Pour nous ouvrir à Sa présence. La présence est éternelle. Notre éveil à la présence est quotidien. Nous nous éveillons à la grande Révélation qui transforme la conscience et l'existence humaines :

J'entendis alors une voix clamer, du trône : « Voici la demeure de Dieu avec les hommes. Il aura sa demeure avec eux ; ils seront son peuple, et lui, Dieu-avec-eux, sera leur Dieu²⁶. »

Répétez sans cesse le mot de prière en silence dans votre cœur, et ne vous arrêtez pas. Vous ne tarderez pas à trouver un rythme régulier pour le dire, soit celui de votre respiration, soit celui des battements de votre cœur. Ne vous préoccupez pas trop de détails techniques lorsque vous débutez. Dites-le, récitez-le, faites-le résonner dans votre cœur en silence, et le mot vous conduira au silence, à la discipline, à la concentration. Si vous lui êtes fidèle, il vous conduira finalement tout au fond de votre être. Au-delà de tous les rôles que nous jouons, derrière tous les masques sous lesquels nous nous cachons, au-delà de toutes les images que nous avons de nous-mêmes, nous trouverons la personne que Dieu crée et aime de toute éternité.

Pour apprendre à méditer, il faut comprendre que cela implique un engagement quotidien. Il n'y a pas de raccourcis, pas de mysticisme instantané. Méditer, c'est comme respirer et manger, cela fait partie du tissu de la vie quotidienne. Et tout comme respirer et manger fortifient le corps, méditer fortifie l'esprit, le purifie et le rend fort.

Le Chant du silence

²⁶ Ap 21, 3.

4 mars

IL est essentiel de se rappeler qu'il n'y a qu'une prière, celle de Jésus. Elle est *la* prière. Sa prière est le torrent d'amour et de force qui coule continuellement entre Jésus et le Père, et qui est l'Esprit.

C'est la première chose à essayer de comprendre concernant la prière chrétienne et, évidemment, nous n'en sommes pas capables. Le mystère extraordinaire du christianisme est que même si nous ne pourrions jamais le comprendre, nous pouvons faire l'expérience de ce fleuve d'amour qui se déverse dans l'Esprit, et en tant que l'Esprit, entre Jésus et le Père. Nous pouvons en faire l'expérience par la conscience humaine de Jésus. Cette capacité de partager Sa conscience est le grand don de l'Esprit qui nous est fait. C'est cela le sens de la rédemption. Notre salut consiste précisément en ce que, dans Sa conscience humaine, nous sommes délivrés de notre égotisme et de notre isolement. Le sentiment crucifiant d'être séparé et aliéné est pénétré et dissipé par l'émergence en nous de la connaissance de notre unité : un avec nous-mêmes, un avec les autres, un avec l'Un qui *est*. Délivrés de notre sentiment égotiste de séparation, nous entrons dans le mystère de Dieu en nous laissant entraîner dans ce torrent d'amour.

Word Made Flesh

5 mars

IL y a différents niveaux de distraction. Il y a les impressions qu'engendre notre existence immédiate : la dernière émission que nous avons regardée à la télévision, la publicité, les articles que nous avons lus dans les journaux, la conversation que nous venons juste d'avoir. Nous devons laisser tout cela en écoutant le mot de prière. Ensuite, il y a les distractions d'ordre personnel : nos problèmes relationnels et familiaux, nos amis, notre carrière, la solitude que nous pouvons ressentir. Tout cela aussi, il faut l'abandonner en entrant dans la Présence, la présence de l'Un qui est, qui est amour. Enfin, il y a les distractions spirituelles : s'inquiéter de son progrès spirituel, se comparer à d'autres, analyser l'état dans lequel on se trouve, ou toute autre chose. Toutes ces distractions, nous devons les laisser tomber, et nous lâchons prise sur elles en étant fidèles à notre mot de prière. Si vous constatez que vous pensez à une émission de télévision, à un problème familial ou à votre progrès spirituel, lâchez immédiatement cette pensée et revenez au mot de prière, *ma-ra-na-tha*.

La plus grande de toutes les distractions est la conscience de soi, le retour sur soi, et elle existe du fait de la tendance que nous avons tous à nous regarder nous-mêmes. Or, en méditation, nous portons notre regard au-delà de nous-mêmes vers Dieu. Le mot de prière élargit notre vision au-delà de nous-mêmes. Ces premiers exemples de distractions étaient tous extérieurs. La conscience de soi est intérieure. La puissance de la méditation, c'est qu'elle s'attaque à la racine des distractions, et cette racine est la conscience de soi. En méditant, nous apprenons à cesser de penser à nous-mêmes, pour entamer une traversée, en regardant vers l'avant et en poursuivant notre route, et l'assurance de poursuivre la route, c'est de dire le mot de prière, de le dire sans interruption, et d'y revenir sans cesse.

The Door to Silence

6 mars

LA méditation, comme nous l'ont appris Jean Cassien et toute la tradition, est la voie de la pauvreté. Nous devons abandonner nos prières pour entrer dans *la* prière, celle du Christ. Notre voie est la voie du petit mot, notre mot de prière. Nous laissons de côté tous les autres mots, idées, pensées. Tout notre être participe à ce processus de dépouillement qui consiste à se vider de toutes les distractions, tous les désirs, afin de pouvoir vivre, et vivre en plénitude dans le mystère de l'amour rédempteur du Christ. Si l'on considère le plan de notre rédemption, le projet de Dieu, nous sommes totalement émerveillés par l'échelle à laquelle Dieu a réalisé notre rédemption et notre potentiel d'épanouissement dans la puissance du Christ.

Ce que chacun doit découvrir, par expérience personnelle, est que la vision ne devient complète que lorsque le cœur est fixé en Dieu. La vision – ne vous y trompez pas, nous y sommes tous appelés – est la lumière éblouissante de l'amour tout-puissant de Dieu. Apprenons à faire silence, à être attentifs, humbles, concentrés, et vous trouverez la vision dans votre cœur et dans mon cœur. Ce n'est pas trop dur, ce n'est pas une tâche trop difficile pour nous, à condition d'y apporter notre fidélité quotidienne.

C'est le problème avec nous, chrétiens du monde moderne. Cela paraît beaucoup d'y consacrer une demi-heure tous les matins et tous les soirs. Cela semble si considérable ! Mais ce n'est rien comparé à l'appel, à la vision et à l'amour de Celui qui nous appelle. Si le monde doit être renouvelé, c'est en santé mentale. Si l'Église doit être renouvelée, c'est en sainteté, fondée sur la santé. Chacun ici présent dans cette pièce est appelé à cette santé fondamentale et à la plénitude de la sainteté. Ne laissez jamais quiconque vous éloigner de cette vision de votre vie. Dans notre prière, nous redécouvrons notre valeur personnelle infinie en Dieu.

Fully Alive

7 mars

LA méditation est une voie universelle conduisant à la réalité, celle que nous sommes, celle qu'est notre prochain, celle qu'est l'histoire et la réalité ultime, la réalité qu'est Dieu. La méditation est le moyen accessible à tous ceux qui souhaitent rencontrer l'Esprit dans leur cœur. Aussi voudrais-je encourager chacun d'entre vous à persévérer dans la méditation. Nous avons besoin de courage, celui, surtout, d'abandonner toutes les images, spécialement l'image que nous avons de nous-mêmes, qui est la principale pierre d'achoppement. Le moyen d'abandonner toutes ces images est de réciter notre mot avec une fidélité de plus en plus profonde.

Entrer dans notre moi, c'est entrer en Dieu. C'est l'appel, adressé à tous, de nous connaître en Dieu. C'est un destin étonnant, et en Jésus, il nous a été donné de vivre ce destin. La tâche de notre vie est d'y répondre, avec tout le sérieux possible et avec une joie parfaite. Écoutons donc la parole de la tradition. Retenons-la et récoltons les fruits de l'éternel amour. C'est la bonne nouvelle de l'Évangile. Écoutons à nouveau saint Luc :

Et ce qui est dans la bonne terre, ce sont ceux qui, ayant entendu la Parole avec un cœur noble et généreux, la retiennent et portent du fruit par leur constance²⁷.

Le Chant du silence

²⁷ Lc 8, 15.

8 mars

AVEC la méditation, en apprenant à dire votre mot de prière, vous apprenez à faire confiance, vous apprenez à être. En effet, la joie de la méditation c'est d'être une célébration de l'être, une célébration de la pure joie de recevoir sa vie comme un don, et de faire ce que Blake appelait « embrasser la joie dans son vol ». La prière n'a pas pour but de posséder, ni de contrôler, mais de célébrer l'être. Nous parvenons à cette célébration parce que la méditation nous amène à nous centrer, à atteindre le point d'immobilité. En chaque personne il y a un point d'immobilité qui est moi, mais pas *exclusivement* moi. Ce que vous apprendrez en méditant, c'est qu'il n'y a qu'un centre, qui est le centre de tous les centres. Telle est la compréhension que nous donne la méditation – je le répète, en en faisant l'expérience personnelle – de la profonde unité de l'être, qui est en nous et de laquelle nous tenons notre être.

L'engagement qu'elle implique est de se détacher de la préoccupation pour soi-même, par la fidélité au mot de prière pendant le temps de méditation et à la pratique biquotidienne de cette *discipline* du détachement. Les temps de méditation deviennent alors de plus en plus simples, de plus en plus joyeux, de plus en plus centrés. Et nos vies, qui sont profondément changées par la méditation, révèlent, en en faisant l'expérience personnelle, ce que signifient les mots « Dieu est amour ». Le centre de tous les centres est le Dieu qui est amour.

The Heart of Creation

9 mars

LA méditation, en tant que moyen de mener une vie centrée fidèlement et avec discipline sur la prière, est notre chemin vers cette véritable expérience en esprit, *de* l'Esprit. Comme tous ceux qui suivent cette voie ne tardent pas à le découvrir par eux-mêmes, ses exigences augmentent à chaque pas que nous faisons au cours de ce pèlerinage. Plus nous sommes capables de recevoir la révélation, plus nous nous sentons naturellement poussés à y répondre, à nous y ouvrir, avec plus de générosité, moins de possessivité. Chose étrange et merveilleuse, cette exigence ne ressemble à aucune autre. La plupart des exigences auxquelles nous sommes confrontés limitent notre liberté, mais celle-ci n'est rien moins qu'une invitation à entrer dans la pleine liberté de l'esprit, celle dont nous jouissons lorsque nous nous détournons de nous-mêmes. Ce qui semble être l'exigence d'une soumission totale est en réalité l'occasion offerte de réaliser notre potentiel à l'infini. Mais pour le comprendre, nous ne pouvons nous dérober au caractère absolu de cette exigence et, par voie de conséquence, au caractère absolu de notre réponse.

The Present Christ

10 mars

NOUS devons donc dépasser tous les concepts concernant Dieu ; nous devons dépasser le langage et les intuitions de l'intellect, parce qu'ils limitent l'expérience que nous faisons de Dieu. Nous sommes appelés à connaître Dieu non pas avec notre connaissance personnelle totalement insuffisante, mais avec la connaissance de soi de Dieu lui-même, l'Esprit que nous recevons de Jésus. Aussi parfait ou habile que soit l'intellect humain, il n'est rien, comparé au mystère ineffable dans lequel on ne peut pénétrer qu'en s'engageant sur le chemin de la simplicité.

C'est la simplicité de Dieu, de l'unité divine, qui nous appelle à méditer. C'est aussi notre plus grande pierre d'achoppement. Car de quelle manière pouvons-nous, avec toutes nos complexités, connaître l'absolue simplicité ? Le mot de prière est le moyen de dépasser cette pierre d'achoppement. Il est un signe ou symbole de l'unité et de la simplicité de Dieu. Dans toute la littérature classique sur la prière, chez sainte Thérèse d'Ávila, saint Jean de la Croix ou Maître Eckhart, par exemple, nous trouvons l'idée commune que la voie vers l'union totale et la présence continuelle est la voie d'une discipline simple et non-égotiste.

L'oubli du moi est la voie du mot de prière. Celui-ci nous fait sortir du labyrinthe de la conscience de soi. Par sa constante répétition, il nous amène petit à petit, et avec beaucoup de patience, au silence où tout est résolu dans la totale simplicité de Dieu. Dans l'unité divine, nous devenons un avec Lui.

Word Made Flesh

11 mars

À TOUTS ceux qui ont entamé le pèlerinage de la méditation, nous devons en rappeler le caractère tout à fait ordinaire. Tel est son aspect ordinaire, quand on y revient tous les jours matin et soir, dans la simplicité d'esprit, quand on s'assoit pour méditer sans rien demander, sans rien attendre, sans chercher des phénomènes extraordinaires. Nous nous asseyons pour méditer parce que nous savons que notre esprit le demande. C'est ce caractère ordinaire qui donne à notre méditation un potentiel d'expansion radicale en esprit au-delà de nous-mêmes pour rejoindre Dieu. C'est pourquoi l'engagement à la simplicité de la pratique revêt une telle importance ; et lorsque nous nous asseyons pour méditer, nous abandonnons toute analyse, nous nous satisfaisons d'*être*, dans la présence. Si nous voulons vivre en plénitude, chacun doit trouver sa voie vers cet équilibre parfait de l'humain et du divin.

Notre humanité doit être conduite à cette unité harmonieuse avec Dieu, et la vision chrétienne a ceci de motivant que cette parfaite cohérence nous est offerte en la personne de Jésus. Elle a ceci de mystérieux que cette expérience d'unité, de complétude, d'harmonie nous est offerte au plus profond de notre être, dans l'Esprit de Dieu qui habite en nos cœurs. Notre méditation est l'expression extérieure de notre engagement intérieur envers la présence de cet Esprit de Dieu, qui réside en nos cœurs.

The Door to Silence

12 mars

RECITER le mot de prière, c'est apprendre à mourir et à accepter le don éternel de notre être – les deux réunis dans un même acte. C'est apprendre que toute mort est une mort à nos limites et que si nous pouvons mourir à nous-mêmes, nous nous élèverons à une liberté d'amour infinie, car l'amour est l'énergie créatrice de l'univers et également le centre créateur de notre être. Pour trouver ce centre, nous devons dépasser notre égocentrisme, nous devons mourir à tout ce qui est éphémère. En faisant ce chemin et en le partageant avec d'autres, nous entrons dans la vérité que la réalité n'est pas un accomplissement définitif mais une expérience dynamique de passage du moi vers l'autre. Ce n'est qu'en perdant notre vie que nous pourrons la trouver.

La merveilleuse beauté de la prière c'est que l'ouverture de notre cœur est aussi naturelle que l'ouverture d'une fleur. De même que pour qu'une fleur s'ouvre et s'épanouisse, il suffit de la laisser être, de même si nous nous contentons d'*être*, si nous devenons et demeurons silencieux et immobiles, notre cœur ne pourra que s'ouvrir, l'Esprit ne pourra que se déverser dans tout notre être. C'est ce pour quoi nous avons été créés.

Community of Love

13 mars

PERMETTEZ-MOI de souligner à nouveau l'importance de la fidélité quotidienne à la méditation, matin et soir, et à votre mot. J'ai connu un prêtre qui commençait à méditer, il m'a fait cette réflexion : certainement que si l'on a une sainte pensée, une pieuse pensée pendant qu'on médite, il est bon de la poursuivre ? Il faut bien comprendre, selon moi, qu'en disant le mot de prière avec une fidélité croissante et donc parfaite, on ne suit aucune pensée sur Dieu. On est attentif à Sa présence réelle en nos cœurs et dans toute la création, et si l'on est attentif à cette présence, toute pensée est une distraction. Nous sommes invités à nous laisser entièrement absorber en Lui, à être un avec Lui. Écoutons de nouveau ce que nous dit Jésus :

Cherchez d'abord son Royaume et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. Ne vous inquiétez donc pas du lendemain : demain s'inquiètera de lui-même²⁸.

Being on the Way

²⁸ Mt 6, 33-34.

14 mars

NOTRE tradition chrétienne proclame que la foi que nous avons reçue est que Dieu n'est pas absent mais nous est présent, pleinement, en ce Jésus qui vit dans notre cœur. Comme je l'ai dit, la meilleure façon de comprendre notre prière est de comprendre qu'elle est la connaissance de Dieu que nous avons en Jésus. Ainsi, notre temps de prière doit être un temps dédié à la plus complète ouverture dont nous sommes capables, ouverture à cette présence réelle et non à une débauche de vaines fantaisies.

Toutes nos images, et les fantasmagories où pensée et image se combinent, proviennent de notre conscience limitée. Toutes ces images nous ramènent à l'image centrale du moi, la grande illusion que nous appelons l'ego, dont la force élémentaire est la peur, le contraire de l'amour, et qui est le père du mensonge. Il est une illusion, car le vrai soi n'a pas de représentation, il est la conscience totale et indifférenciée. Notre conscience est limitée, fragmentée par la fausse image, l'ombre de l'ego, et elle est rendue libre et entière par la lumière du Christ en qui il n'est pas de ténèbre, pas de séparation de l'être susceptible de projeter une ombre. Le Christ est le seul dont on peut dire qu'Il est l'image de Dieu, le Soi suprême, parce qu'Il est le seul dont peut dire qu'Il est un avec le Père.

Letters from the Heart

15 mars

PAR la fidélité à notre méditation quotidienne, nous apprenons à attendre Dieu et à faire attention à Lui dans la patience de plus en plus profonde d'une présence et attention vraies. Avec une fidélité et une clarté de conscience croissantes, je vous exhorte à mettre de côté toutes sortes de spéculations hors de propos : est-ce que ça me plaît, est-ce que j'en tire quelque chose, est-ce que je deviens plus sage ou plus saint ?

Nous savons qu'il y a un pèlerinage à accomplir, celui qui nous fait sortir du moi pour entrer dans le mystère de Dieu. C'est une grâce incroyable que chacun puisse le savoir et le sache, ou du moins s'en doute. Le savoir, c'est tout ce qu'il y a à savoir, parce que alors il nous suffit de commencer et de continuer. Être en pèlerinage est tout.

Nous devons apprendre à devenir simples, uns, complets. Nous devons apprendre à devenir la paix, pour devenir nous-mêmes. Dans la méditation, on apprend à être, et en apprenant cela, on apprend avec une certitude inébranlable que Dieu est. Quand vous méditez, asseyez-vous le dos droit, fermez les yeux et dites votre mot, sans réfléchir, sans vous observer, sans hâte, simplement comme un enfant, jusqu'à la fin de la méditation.

Word Made Flesh

16 mars

CE commandement nous vient du Christ Lui-même : celui qui aime Dieu doit aussi aimer son prochain²⁹. Soyons bien clairs, ce que Jean nous dit, c'est que nous ne pouvons pas aimer Dieu *ou* notre prochain. Nous aimons les deux ou aucun. Et aimer veut dire se réjouir de l'altérité de l'autre, parce que la profondeur de cette conscience est la profondeur de notre communion avec l'autre. Dans cette communion, la découverte de notre vrai soi et de celui de l'autre est la même. Ainsi, dans les personnes avec lesquelles nous vivons, nous trouvons non des objets à modeler à notre image superficielle mais, bien plus, nous trouvons en eux notre vrai soi, car notre vrai soi n'apparaît, ne se réalise que lorsque nous sommes entièrement tournés vers un autre.

Dans la méditation, nous développons notre capacité à tourner notre être tout entier vers l'Autre. Nous apprenons à laisser notre prochain être, tout comme nous apprenons à laisser Dieu être. Nous apprenons non pas à manipuler notre prochain mais à le révéler, à révéler son importance, la merveille de son être ; autrement dit, nous apprenons à l'aimer. Ainsi, la prière est la grande école de la communauté. Dans et par un commun sérieux et une commune persévérance dans la prière, nous réalisons la vraie gloire de la communauté chrétienne.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

17 mars

ASSEYEZ-VOUS et, en récitant votre mot de prière, desserrez les chaînes, les liens qui vous retiennent à l'irréalité, à l'illusion et à la peur. Comprenez que ces liens n'ont aucun pouvoir sur vous, pourvu que vous soyez ouverts à l'expérience de Jésus. Son expérience est d'être le Fils bien-aimé de Dieu. Ce qu'Il a accompli pour nous, c'est que nous pouvons nous ouvrir à exactement la même expérience de nous savoir fils et filles d'un Père qui est tendresse, compassion et compréhension. Dans cette expérience, nous découvrons que le sens de notre vie est d'être pleinement ouverts à Son amour, pleinement ouverts à la proximité de Son être mystérieux qui est totalement ouvert à nos cœurs, à notre centre, car c'est là que nous Le trouverons. Méditer, réciter le mot de prière du début à la fin de la méditation, dire le mot le matin et le soir, est simplement notre pèlerinage vers ce centre où Il est et où nous sommes en Lui.

Ne vous préoccupez pas de ce qui se passe pendant que vous méditez, ne soyez pas déçus si vous constatez que vous suivez vos pensées au lieu de réciter votre mot de prière. Revenez-y, doucement, constamment. Si vous voulez apprendre à méditer, si vous voulez vous engager sur cette voie de la transcendance et de la concentration sur un point, il est essentiel que vous appreniez à pratiquer la méditation chaque jour de votre vie, le matin et le soir, de préférence une demi-heure, le minimum étant une vingtaine de minutes.

Peut-être aurez-vous l'impression que rien ne se passe au cours de la méditation. Dites votre mot et contentez-vous de cela ; en persévérant sur le chemin de la méditation, vous commencerez à comprendre en vérité ce qu'est la concentration sur un point, le fait d'être centré, et l'expérience personnelle vous fera comprendre peu à peu ce que voulait dire saint Paul par ces mots : « Ce n'est pas toi qui portes la racine ; c'est la racine qui te porte³⁰. »

Le Chemin de la méditation

²⁹ Jn 13, 34-35.

³⁰ Rm 11, 18.

18 mars

MAINTEANT, pensez un instant à votre expérience de la méditation. Vous savez que vous commencez, vous semblez progresser, et puis vous échouez. Pour la plupart d'entre nous, l'expérience de la méditation se résume à commencer et s'arrêter, arriver quelque part et constater que nous ne sommes nulle part, en exaltation suivie de découragement. Ce qu'il faut retenir de cette expérience, c'est qu'il faut seulement dire son mot de prière. Il est tout à fait normal de se poser la question : « Quel bien cela me fait-il ? Quels progrès ai-je fait ? » Mais c'est aussi parfaitement inutile. À vrai dire, c'est pire que cela, c'est carrément contre-productif.

Je pense que nous avons tous essayé, nous avons tous voulu prier, et nous avons tous échoué. Mais vient un temps où nous arrivons à la conclusion que la sagesse que nous recevons de la tradition contemplative de la prière est *la* sagesse qui transforme l'échec en triomphe. Le silence et la pauvreté dont nous faisons l'expérience dans notre méditation authentifient notre démarche. Nous savons que nous ne pouvons analyser Dieu, que nous ne pouvons, avec un mental fini, comprendre l'infinitude de Dieu. Mais nous savons aussi, ou du moins nous commençons à entrevoir confusément, qu'il nous est possible de faire l'expérience de l'amour de Dieu pour nous. Le savoir nous engage sur une voie qui, d'une manière ou d'une autre, nous frappe par son authenticité, et c'est cette connaissance qui nous fait continuer. C'est cette connaissance par expérience qui nous apprend aussi que les images fabriquées par l'ego doivent toutes disparaître. Aucune n'est à prendre au sérieux. Il faut se moquer de toute nouvelle stratégie inventée par l'ego et la rejeter.

Le Chant du silence

19 mars

LA conséquence pratique du message de la méditation chrétienne est que par notre fidélité au pèlerinage et notre ouverture à l'amour qui demeure en nos cœurs, nous arrivons à comprendre que la grande œuvre de notre vie est de communiquer cet amour, d'aider les autres à voir dans sa lumière. Si nous-mêmes comprenons cela, si nous voyons et jugeons toute chose à la lumière de cet amour, nous aurons alors appris à vivre notre vie avec une suprême compassion. La voie de la méditation est en même temps celle de la compassion, de la simplicité et de la joie. Une seule chose est nécessaire pour suivre cette voie, c'est d'accomplir ce pèlerinage avec tout le sérieux possible, non avec un cœur partagé mais avec tout notre cœur et toute notre âme. Le mystère chrétien nous a toujours appelés à cette entièresité et parfaite sincérité, qui fait que par notre pauvreté nous sommes conduits aux richesses du Royaume et à une vie vécue dans une bonté active de toutes les manières possibles. Saint Paul le déclare :

Nous demandons à Dieu qu'Il vous fasse parvenir à la pleine connaissance de sa volonté, en toute sagesse et intelligence spirituelle. Vous pourrez ainsi mener une vie digne du Seigneur et qui Lui plaise en tout : vous produirez toutes sortes de bonnes œuvres et grandirez dans la connaissance de Dieu ; animés d'une puissante énergie par la vigueur de sa gloire, vous acquerrez une parfaite constance et endurance ; avec joie vous remercerez le Père qui vous a mis en mesure de partager le sort des saints dans la lumière³¹.

Entrer dans le royaume de l'illumination est l'appel que nous avons reçu, et nous y répondons en entrant dans notre cœur. En revêtant notre propre pauvreté, nous apprenons à vivre notre vie dans son intégralité à partir des richesses infinies de Dieu.

The Heart of Creation

³¹ Col 1, 9-12.

20 mars

POUR méditer, il y a une autre leçon préliminaire importante à apprendre : être immobile. Il faut apprendre à rester dans l'immobilité totale pendant la méditation. Quand vous vous asseyez, choisissez une posture qui vous maintient éveillé, avec la colonne vertébrale droite. Placez les bras et les mains dans une position confortable, les paumes tournées vers le haut ou vers le bas, le pouce et l'index joints. Ensuite, restez absolument immobiles. Vous serez tentés de vous frotter le nez, d'arranger votre col de chemise, votre cravate ou vos lunettes. Vous aurez toutes sortes d'envies : caresser votre barbe si vous en avez une, ou vous passer la main dans les cheveux, s'il vous en reste...

Si vous êtes assez jeunes et souples, vous pouvez essayer une position jambes croisées, le dos droit et le corps paisiblement réuni dans une posture traditionnelle, celle du lotus par exemple. Au début, il se peut que vous ressentiez un certain inconfort physique, ainsi que l'envie irrésistible de vous frotter le nez. Mais il faut essayer autant que possible de tenir bon. Si vous voulez vous asseoir dans la position du lotus, il serait sage de vous exercer en dehors des temps de méditation, et de méditer dans une posture d'éveil ordinaire jambes croisées, sans chercher à tenir la posture du lotus pendant la méditation tant que vous ne la maîtrisez pas. Mais vous pouvez aussi méditer sur un siège à dossier droit, en ménageant un angle confortable pour les bras et les jambes. Méditer sur une chaise ou sur le sol n'importe guère, mais la posture et l'immobilité sont de la plus haute importance. La posture est un signe extérieur de l'engagement intérieur à la discipline de la méditation.

Le Chant du silence

21 mars

RECITER le mot de prière est un acte de pur oubli de soi. Chaque fois que nous le faisons, nous renonçons à nos pensées, nos soucis, nos espoirs et nos peurs, nous les laissons de côté. En perdant ces propriétés ou possessions du moi, nous perdons le moi. En disant le mot de prière, nous devenons, selon la formule du zen, « l'œil qui voit mais qui ne peut se voir lui-même ». Un méditant est une personne qui regarde droit devant elle. Sa vision se clarifie, parce que aucune des images déformantes de l'égoïsme ne peut en aucune manière réfracter la pure lumière divine qui, à la fois, pénètre dans l'œil du cœur et en émane.

La méditation est le chemin de l'amour, car son sens et son but est la communion. Mais il est tout simplement impossible de trouver le langage adéquat pour en parler ; c'est la raison pour laquelle le vocabulaire bouddhiste, par exemple, ou les déclarations de Jésus, sont si paradoxales pour des cerveaux habitués aux demi-vérités de l'expérience ordinaire. Quoi qu'il en soit, c'est un vrai et nécessaire paradoxe que nous devons nous perdre, nous devons absolument laisser le moi de côté, pour trouver notre soi.

Le mot *communion* exprime bien, à sa manière, l'expérience de la méditation. Nous sommes dans une commune union. Jésus et nous unis au Père. La voie de la méditation est un moyen de connaître la réalité, pour la simple raison que c'est uniquement par cette union totale et indifférenciée avec le Créateur que nous pouvons vivre pleinement à partir de nos propres racines. Vivre en plénitude, c'est être conscient de son origine et, ainsi, vivre pleinement de la puissance de Dieu. Pour parvenir à cette conscience, il nous faut être résolu. Nous avons besoin de cette fermeté qui nous permet de revenir jour après jour à la méditation, sans nous soucier de progrès, d'illumination ou de réussite, mais d'être appliqués à notre tâche avec fidélité et humilité.

En tant que méditants chrétiens, nos cœurs sont dirigés vers l'amour de Dieu. Chacun doit découvrir et se rappeler – le sachant avec une clarté et une certitude absolues – que nous sommes infiniment aimables et infiniment aimés. Nous devons le savoir non comme une simple proposition intellectuelle, mais d'une connaissance qui vient de l'expérience, dans nos cœurs. C'est la connaissance la plus importante qui soit, pour tout le monde, et c'est pourquoi la méditation est si importante.

The Heart of Creation

22 mars

PAR l'expérience de la méditation, nous arrivons à comprendre que chacun, c'est-à-dire tous les êtres humains vivants, se trouve dans une relation créatrice avec Dieu par le Christ. La méditation est d'une très grande importance parce que, à mesure qu'on se rapproche du Christ, toutes les mailles qui composent le tissu de la conscience humaine se resserrent. Quand on parvient individuellement à cette prise de conscience, on comprend également que le développement de sa propre conscience et l'approfondissement de son propre cheminement spirituel ne sont pas qu'une affaire personnelle. Ils engagent notre responsabilité envers toute l'espèce humaine.

La méditation nous enseigne encore ceci : plus nous entrons profondément dans ce mystère d'unité, plus nous devenons vraiment humains dans tous les sens du terme. En approfondissant son engagement dans le voyage de l'homme sur terre, chacun approfondit également son engagement envers l'humanité tout entière, en particulier, bien sûr, envers cette partie de l'humanité que nous rencontrons dans notre vie quotidienne.

Cela signifie que notre engagement est envers le Christ universel. Plus encore, si c'est possible, c'est un engagement envers la création tout entière. Cela signifie un souci et une compassion témoignant d'un attachement à la beauté de la nature et de l'esprit humain exprimée dans l'art, au respect de l'environnement et à tout ce que cela comporte en termes de valeur et de beauté. Toutes les composantes de la vie s'approfondissent à mesure qu'on pénètre dans le mystère du Christ universel.

Word Made Flesh

23 mars

METTRE toute notre vie en harmonie avec l'esprit dans notre cœur, veiller à ne pas rajouter aux distractions, cela demande de la générosité. Nous avons tous des distractions provenant de notre vie elle-même ; nous avons tous des préoccupations, des soucis, des responsabilités. Ce que nous devons donc faire, c'est mettre toute notre vie en harmonie avec cette recherche, ce pèlerinage vers notre cœur. C'est un pèlerinage vers la fraîcheur d'esprit, la clarté de cœur et la vitalité d'esprit.

Méditer, ce n'est pas tourner le dos à la vie ou à ses responsabilités. Bien au contraire, en méditant, nous cherchons à nous ouvrir entièrement au don de la vie qui nous est fait. Ce n'est rien de moins que le don de la vie éternelle, à laquelle nous sommes invités à nous ouvrir *dès maintenant*. Il est nécessaire que nous soyons des êtres responsables, *réceptifs* au don de la vie éternelle. Comme nous le dit Jésus, la vie éternelle, c'est connaître notre Père du ciel. Dans la méditation, nous nous détournons de tout ce qui est passager, afin de connaître ce qui est éternel.

Le Chemin de la méditation

24 mars

QU'EST-CE que la méditation ? Essentiellement, c'est apprendre à dire son mot de prière ; et le problème pour la plupart d'entre nous, c'est que le chemin est tellement simple que nous avons peine à le croire, à lui faire confiance. Alors, on se jette sans cesse sur des livres, et des commentaires de livres. Nous voulons toujours en savoir plus sur les expériences des autres, alors que l'essentiel est la pratique, la pratique quotidienne d'apprendre à réciter son mot de prière. Tous les matins et tous les soirs... L'art de la méditation consiste à apprendre à réciter son mot de prière du début à la fin de la méditation sans interruption. Il faut apprendre, et cela demande du temps et de la patience, il faut apprendre à abandonner ses idées, ses intuitions sur soi-même, ou sur Dieu, ou sur la méditation. Il faut apprendre ce que les premiers Pères du monachisme appelaient « l'art de se reposer dans le Seigneur ».

Le mot de prière n'est que ce chemin vers ce simple silence plein de confiance, et comme je le dis, il faut apprendre à réciter le mot de prière du début à la fin de la méditation. Au début, on a tendance à se poser des questions, du genre : « N'est-ce pas une perte de temps ? Ces moines parlent à tort et à travers, ils nous racontent des sornettes. » La seule chose à faire est de continuer à méditer, et à la fin, c'est la pratique elle-même qui fera ses preuves. Ce n'est pas ce qui est dit par moi ou par quelqu'un d'autre qui l'authentifiera. Le contact avec votre propre esprit, voilà ce qui authentifie votre méditation.

The Door to Silence

25 mars

NOUS devons chercher d'abord le Royaume de Dieu. Récemment, deux penseurs ont eu une très grande influence sur notre société. L'un est Simone Weil, l'autre Ernst Friedrich Schumacher³². Simone Weil pensait que la qualité la plus importante à acquérir au cours de cette vie était ce qu'elle appelait une attention gratuite, généreuse. Fritz Schumacher en vint à la même conclusion, et désignait l'attention gratuite de Simone Weil comme la simple « attention », apprendre à être là. Tous deux ont été influencés par la tradition à laquelle nous nous rattachons, celle de la prière contemplative, de la méditation, issue des premiers Pères du monachisme.

Voici la leçon cruciale que nous devons apprendre de la méditation : être là, entièrement et totalement, faire attention. Nous savons tous en lisant le Sermon sur la Montagne que nous devons non seulement changer mais être transformés. Nous savons également, en lisant saint Paul, que nous ne pouvons être transformés qu'en Christ, par le Christ et avec le Christ. Si vous voulez changer quelque chose à votre vie, deux possibilités s'offrent à vous. Vous pouvez essayer de vouloir ce changement, de rediriger votre vie par des actes de volonté. Je pense que la plupart d'entre nous découvrent par expérience que nos volontés sont terriblement faibles et affreusement inconstantes. Il existe un autre moyen, celui d'une ouverture totale de toute la personne. Ce n'est pas la voie de l'intention mais de l'attention.

Being on the Way

³² *Small is beautiful, une société à la mesure de l'homme*, Le Seuil, 1978.

26 mars

LORSQUE vous commencez à méditer, vous espérez que cela va beaucoup vous aider dans la vie. Je suppose que la plupart d'entre nous continuent parce que, d'une manière que nous n'avions peut-être pas imaginée, la méditation s'avère pratique ; elle nous aide. Dès le commencement, toutefois, nous devrions avoir clairement conscience du défi qu'elle va nous poser à mesure que nous avançons. À un certain point, je pense que nous sommes tous tentés d'abandonner. Nous sommes déstabilisés par le caractère absolu de ce qui apparaît, du mystère de Dieu d'une part, et du caractère absolu de la voie de la méditation d'autre part.

Quand nous rencontrons l'absolu, nous sommes tentés de reculer. Nous aimons nous accrocher à nos illusions familières. Et tous nous aimons garder la possibilité de choisir. Le meilleur moyen de comprendre cette contradiction interne est de se référer à l'ego. Il est le père du mensonge, le prince des illusions. C'est lui qui attribue leurs rôles aux différents personnages de notre conscience. Et le pouvoir directif de l'ego reste entier dès lors que nous sommes enchaînés à ce qui est éphémère par le désir ou le regret, qui sont l'un et l'autre des formes de possessivité, des manières d'être possédés.

Le Chant du silence

27 mars

LES enfants qui viennent méditer à notre monastère sont de merveilleux témoins du caractère naturel de cette voie de la méditation. Ils sont un véritable exemple pour les adultes. Ils témoignent de cette qualité enfantine dont nous avons besoin pour avancer sur le chemin. « Quiconque n'accueille pas le Royaume de Dieu en petit enfant n'y entrera pas³³. » La voie est simple. Sa simplicité est pour nous un grand défi, parce que nous ne sommes entraînés à chercher la vérité, par souci de précision, que dans la complexité. Or, la voie est simple mais pas forcément facile. Elle exige la confiance, et peut-être même une certaine témérité pour commencer, et du courage pour persévérer ; mais tout ce que nous avons à perdre ce sont nos propres limites.

Community of Love

³³ Mc 10, 15.

28 mars

L'APPEL à méditer est une invitation à cesser de vivre notre vie sur la foi de preuves indirectes. Chacun est appelé à se confronter à sa capacité spirituelle et à découvrir ainsi par lui-même l'étonnante richesse de la capacité humaine qui est ancrée dans la réalité divine, dans la puissance de vie divine. Méditer est aussi une invitation à s'ouvrir simplement à cette puissance, à en recevoir l'énergie et à la laisser nous entraîner dans les profondeurs de la réalité divine elle-même.

Le vécu est très important. Nous devons toujours prendre garde à ne pas nous enivrer du seul message, de la seule bonne nouvelle et des seules idées de l'Évangile. Il nous faut y entrer, goûter et voir. La méditation est le moyen d'entrer, de goûter et de voir. Dire son mot de prière tous les jours, prendre le temps nécessaire pour méditer, matin et soir, et mettre son cheminement spirituel et la réalité spirituelle au centre de sa vie, voilà ce qui importe.

Tel est le but de la méditation, revenir à son centre et découvrir que ce centre est la porte d'entrée vers le centre de Tout. Et pour cela, nous devons cesser de vivre superficiellement ; nous devons descendre dans les profondeurs.

The Heart of Creation

29 mars

Si nous voulons réaliser intégralement le potentiel du don de la vie, nous devons voir que notre destin est le même que celui du Christ. Notre destin est d'être entièrement au service de Dieu, de L'adorer du fond de notre être, de L'adorer en esprit et en vérité. Et c'est aussi notre destin de recevoir Son amour en plénitude par une telle adoration. La tâche humble et ordinaire qui consiste à réciter le mot de prière fidèlement, est notre manière d'entrer dans cette adoration, de nous mettre entièrement à la disposition de Dieu. L'Écriture ne cesse de revenir à la simplicité et à la clarté de l'état d'engagement ; et comme cet état est éloigné des substituts produits par l'intellect que sont la pensée et le langage ! C'est lorsque nous apprenons à être simples que nous entrons dans l'absolu, l'engagement absolu dans l'amour absolu de Dieu. Être simple, c'est être comme le Christ, un *oui* sans équivoque à Dieu.

Méditer, c'est nous ouvrir entièrement à l'Esprit, de manière à ce que dans toute notre vie, nous disions *oui* à Dieu, avec engagement, avec générosité, absolument.

En Dieu, nous sommes et nous savons que nous sommes aimables et aimés. C'est la suprême réalité que Jésus est venu révéler, communiquer, vivre et établir. Il est établi dans nos cœurs, à condition que nous voulions nous ouvrir à Lui. Cette ouverture est le but de notre méditation. Ce n'est qu'à partir de cet amour, et avec cet amour, que nous pourrions nous comprendre correctement, nous et toute la création. Sans enracinement dans l'amour, nous ne pourrions voir que des ombres et des fantômes et nous ne pourrions jamais entrer en contact avec eux parce qu'ils n'ont pas de réalité. La méditation nous invite à cheminer dans les profondeurs de notre cœur, de notre être. Ce que nous dit la sagesse traditionnelle, c'est que nous ne pouvons vivre en réelle harmonie avec ce qui est qu'à une telle profondeur d'expérience et de vision. C'est à cela que nous conduit la méditation, comprendre simplement, par notre expérience personnelle, que Dieu *est*.

Le Chant du silence

30 mars

LA méditation, en ce sens, est une ascèse totale. Or l'ascèse est l'antidote de l'arrogance. Elle est une voie étroite qui nous enracine de plus en plus dans la force, la « vertu » du Christ. Ainsi vous devenez conscients que la force vient d'au-delà de vous-mêmes, qu'elle est plus grande que vous et qu'elle vous contient. Toutefois, c'est votre force. C'est le mystère de l'expérience de la prière que la puissance libérée dans votre cœur est votre puissance, parce qu'elle est celle de Dieu. Apprendre à dire le mot de prière, c'est apprendre à tout recevoir de Dieu, mais à le recevoir en plénitude, non passivement ou avec un cœur partagé. Dans la méditation, nous répondons de notre être entier au don de notre création entière. La prière réalise ce potentiel inhérent à l'être humain d'expansion dans l'esprit, en union avec Lui.

Comme toujours, nous revenons au mot de prière parce que pour voir la vision, nous devons rester immobiles. Pour entrer en contact avec l'Esprit de Dieu dans notre cœur, nous devons entrer en contact avec notre propre esprit dans la simplicité de l'immobilité totale. C'est pourquoi nous devons dépasser toute analyse, toute division et observation pour trouver l'unité. Ensuite, nous passerons de l'unité à l'union.

Word Made Flesh

31 mars

WALTER HILTON témoigne très bien qu'il n'y a pas d'antipathie, si l'on peut dire, entre la prière contemplative, la prière vocale et la prière liturgique. Certes, il perçoit une sorte de développement progressif à travers ces formes, mais pas au sens où nous arriverions à un stade, au cours de la vie, après avoir franchi le stade de la prière liturgique ou de la prière vocale. Le développement qu'il discerne est une croissance dans la joie avec laquelle on entre dans la forme, quelle qu'elle soit, appropriée à un moment donné. Et toutes ces formes de prière sont bien évidemment complémentaires, à condition de les connaître pour ce qu'elles sont réellement, des voies d'accès à la prière éternelle de Jésus, qui est Son retour dans l'amour vers le Père. À toutes les époques de notre vie, les divers courants de la prière se rejoignent et nous unissent toujours plus étroitement au Seigneur Jésus dans l'océan universel de Sa prière.

La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani

1^{er} avril

LA merveilleuse révélation dont personne n'est exclu à condition de s'engager sur la voie avec discipline, c'est que notre esprit est enraciné en Dieu et que tous autant que nous sommes nous avons un destin éternel et une signification et une importance éternelles. C'est une découverte essentielle que chacun doit faire : la nature qui est la nôtre a un potentiel de développement infini, qui ne peut être réalisé que si nous entreprenons ce pèlerinage vers notre centre. Notre centre, c'est notre cœur, car c'est là uniquement, dans les profondeurs de notre être, que nous nous découvrirons enracinés en Dieu. Méditer n'est que ce moyen d'entrer en contact avec notre esprit, et dans ce contact, de trouver le chemin de l'intégration, le chemin qui permet que tout dans notre existence s'harmonise, soit jugé selon Dieu et s'aligne sur Dieu.

On entend souvent la question : « Combien de temps cela prendra-t-il ? » ou bien « Je médite matin et soir depuis six mois et je ne suis pas sûr que cela ait changé quoi que ce soit dans ma vie ». La réponse est que le temps qu'il faut n'a aucune espèce d'importance. Ce qui importe, c'est d'être engagé fidèlement sur le chemin, d'être en pèlerinage, et que chaque jour – ne fût-ce qu'un centimètre à la fois – grandisse notre engagement pour la vérité et pour la liberté. La croissance est souvent imperceptible, mais cela n'a pas d'importance. L'important est que nous grandissions, que nous ne nous contentions pas de demi-mesures et que nous n'ayons pas trahi le don de notre être mais que nous nous soyons engagés à grandir et à mûrir.

Le Chemin de la méditation

2 avril

LES idéaux sont tellement dangereux ! Tant de gens veulent parler de la prière, lire des livres sur la prière ou aller à des sessions sur la prière. Mais saint Benoît nous conseille d'en dire le moins possible. Le moine qui veut prier doit simplement entrer dans la prière. C'est pourquoi les monastères ont tant à offrir au monde en tant que lieux où l'orientation vers le Christ, la conversion au Christ, est le fondement manifeste de tout ce qui s'y fait. Je ne veux pas dire que les moines sont des surhommes, mais ils ont organisé leur vie en lui donnant une priorité parfaitement claire. Par leur conversion, ils se détournent d'eux-mêmes pour se tourner vers leurs frères dans la communauté, vers le Christ dans la prière, et vers Dieu dans le Christ. C'est la pure tradition bénédictine, et lorsqu'elle est pleinement vivante dans les cœurs des hommes et des femmes, elle a le pouvoir de convertir, d'orienter vers le Christ, tous ceux qui s'exposent à son influence.

Letters from the Heart

3 avril

EN nous asseyant pour méditer chaque matin et chaque soir, nous répondons à la mission qui a été donnée à chacun d'entre nous de grandir dans cette vision et dans la liberté de l'esprit, d'avancer dans l'expansion infinie de notre conscience dans le Christ.

Saint Paul parle souvent de la maturité en développement des chrétiens. L'exhortation à prier, à méditer, est précisément un appel à devenir adulte, à abandonner l'irresponsabilité égocentrique de l'enfance pour devenir nous-mêmes en nous trouvant *au-delà* de nous-mêmes dans l'union avec le Tout. Une fois de plus, il faut bien comprendre que cela exige une réponse personnelle et pas seulement un signe d'acquiescement. Nous sommes invités à voir avec nos yeux, à entendre avec nos oreilles et à aimer avec notre cœur, mais aussi à le faire en union avec Celui qui est amour. En pratique, cela requiert de dépasser nos divisions personnelles, issues de notre histoire. Toutes nos divisions doivent être transcendées. Toutes les barrières qui nous séparent de notre vrai soi, des autres et de Dieu doivent être démantelées. Et cela veut dire abandonner toutes nos images, celles que nous avons de nous-mêmes, des autres et de Dieu.

La vision chrétienne nous demande d'être ouverts à Dieu à une profondeur sans image, et c'est dans l'ouverture, à cette profondeur, que toutes les fausses dichotomies se résolvent dans l'union, dans l'être un. En d'autres termes, l'appel qui nous est adressé, à nous tous, est de revenir à une simplicité fondamentale. L'invitation à la prière profonde n'est rien moins que l'appel à *être*, à être soi-même, à être dans l'amour, dans la confiance, dans l'ouverture totale à ce qui est. Il est presque absurde de dire que Dieu est amour si nous ne le savons pas par nous-mêmes, par l'expérience d'être dans l'être de Dieu. L'appel qui nous est adressé consiste à en avoir la connaissance et c'est la raison d'être du christianisme. Tout dans le christianisme doit nous y conduire ; sinon il ne peut nous mener qu'à une duperie.

Le Chant du silence

4 avril

LA plupart d'entre nous commencent par dire le mot de prière dans leur tête : *Ma-ra-na-tha*. Au fil des années, mon expérience d'enseignement m'a appris que la plupart des gens doivent dire le mot de cette façon pendant une longue période. Ensuite, si l'on suit l'injonction de Cassien de toujours garder le mot de prière en soi – en allant se coucher le soir, en se levant le matin, en allant prier, dans une préparation continue à la méditation –, le mot prend racine. Il se met alors, en quelque sorte, à *résonner* dans le cœur, et l'on peut presque le *sentir* à un niveau beaucoup plus central de son être. On pourrait dire qu'à ce stade – qu'on pourrait appeler le deuxième stade – on *entend* le mot de prière. On atteint le troisième stade quand on commence à *écouter* le mot de prière ; c'est alors seulement que l'on entre vraiment dans la méditation : quand on commence à écouter.

Mon maître me disait : « Quand tu atteints ce stade de l'écoute, c'est comme si tu gravissais péniblement une montagne et que tu entendais le mot de prière résonner en bas dans la vallée. Plus tu montes, plus le son devient faible. Puis vient le jour où le mot devient complètement inaudible. »

La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani

5 avril

PENSER à l'Esprit de Dieu qui demeure en nous n'a pas d'effet sur sa réalité. À vrai dire, il ne devient une réalité pour nous, individuellement, que lorsque nous cessons d'y penser et que nous en faisons l'expérience vivante, dans le silence. C'est pourquoi, dans la méditation, nous ne pensons pas à nous-mêmes, ni à Dieu, ni à quoi que ce soit. La méditation est une expérience de communion personnelle dans les profondeurs de notre être. C'est la capacité offerte à tout le monde – mais il nous appartient d'apprendre à la développer – d'être avec soi-même, totalement présent à soi-même, d'être avec Dieu, totalement présent à Dieu. C'est cela qui nous rend capables d'être totalement présents aux autres.

Tout le monde est invité à découvrir cette réalité par lui-même, et le moyen de la découvrir, c'est d'entrer dans un profond silence et de demeurer dans ce silence, dans une humble fidélité. Vous devez comprendre que méditer est très simple... Ne vous contentez pas d'un simple flottement, ne succombez pas à cette tentation. Souvent, on constate qu'après avoir dit le mot de prière pendant quelque temps, on ressent une grande paix, un grand calme ; la tentation est alors, en quelque sorte, de posséder ce calme, cette paix. Apprendre à méditer, c'est apprendre à être dans un état de totale dépossession. Ne succombez pas à la tentation de suivre une intuition ou une idée intéressante qui vous vient à l'esprit. Laissez-la partir.

The Door to Silence

6 avril

ON a tendance à considérer la méditation comme de l'inactivité. Beaucoup de gens pensent, me semble-t-il, que la méditation soit nous prépare à l'action, soit nous redonne des forces après l'action, mais plus on médite, plus on réalise qu'elle n'est pas une voie d'inactivité. Elle n'est pas en dehors de la sphère de l'action, mais plutôt au centre de l'action. On pourrait, je pense, la décrire comme « action pure ». Elle est la forme la plus haute d'action humaine, et parce qu'elle est action pure, elle nous emmène dans le royaume de l'« être pur ». Celui qui suit ce chemin ne rejette rien. On ne rejette rien de notre individualité, et on se découvre intégrés, toutes nos capacités, tous nos dons, le don total de notre création, intégré, en harmonie avec la source de notre être, en harmonie avec l'être.

La difficulté pour nous, c'est d'être suffisamment immobiles et d'apprendre à dire le mot de prière avec suffisamment de foi, et chacun doit l'apprendre par soi-même. Mais vous devez comprendre que dire le mot de prière a pour but de vous mettre en contact avec vous-mêmes, et en cheminant au-delà de vous-mêmes, vous entrerez en contact avec l'être pur, avec Dieu. Nous devons comprendre que nous n'appartenons pas à nous-mêmes, nous appartenons à Dieu, et par conséquent, nous ne cherchons pas à nous posséder nous-mêmes. Nous ne cherchons qu'à être, à être *pour* Dieu. Écoutons ces paroles de Paul dans la Première Lettre aux Corinthiens :

Ne savez-vous pas que votre corps est un temple du Saint-Esprit, qui est en vous et que vous tenez de Dieu ? Et que vous ne vous appartenez pas ? Vous avez été bel et bien achetés ! Glorifiez donc Dieu dans votre corps³⁴.

Being on the Way

³⁴ 1 Cor 6, 19-20.

7 avril

L est absolument essentiel de méditer tous les jours. La méditation est à l'esprit ce que la nourriture et l'air sont au corps. Nous devons arriver à la paix intérieure, à la sérénité et réaliser notre capacité de vraie vision si nous voulons vivre dans la lumière de Dieu. Le Nouveau Testament ne cesse de nous répéter que la lumière brille dans nos cœurs. Il suffit donc que nous y soyons ouverts dans l'humilité et l'amour. C'est pourquoi nous devrions faire tout ce que nous pouvons pour trouver une heure et un lieu chaque matin et chaque soir pour nous détourner de l'éphémère et nous ouvrir à l'éternel. Le mystère le plus extraordinaire de notre vie se trouve dans cette conversion. Ce qui est éternel est amour, est Dieu, et habite en nos cœurs.

Ce que nous avons vu et entendu, nous vous l'annonçons, afin que vous aussi soyez en communion avec nous. Quant à notre communion, elle est avec le Père et avec son Fils Jésus Christ. Tout ceci, nous vous l'écrivons pour que notre joie soit complète³⁵.

Telle est la vision chrétienne. Le message chrétien, c'est que nous sommes invités à partager la lumière de Dieu et l'être même de Dieu.

Word Made Flesh

8 avril

LA méditation est un processus simple et naturel, c'est le processus qui révèle notre être véritable en tant qu'état de réceptivité, d'ouverture du cœur, à l'Esprit de Jésus qui habite en nos cœurs. Cette révélation se fait jour lorsque nous renonçons, nous nous écartons des manifestations extérieures de notre conscience telles que les pensées, les mots et les images, pour passer au niveau de la conscience elle-même. Nous devenons alors silencieux parce que nous sommes entrés dans le silence et nous sommes entièrement tournés vers l'Autre. Dans ce silence pleinement conscient et libre, nous nous ouvrons naturellement au Verbe qui procède du silence. C'est le Verbe de Dieu, dans lequel nous sommes appelés à être et dans lequel nous sommes chacun une parole du Créateur.

C'est le Verbe vivant qui est en nous. Notre foi nous dit que nous sommes entièrement incorporés au Verbe, mais il nous faut le connaître pleinement, dans la hauteur, la longueur, la profondeur et la largeur de notre esprit, le connaître bien qu'il dépasse la connaissance. Le silence nous amène à cette connaissance, qui est si simple qu'aucune espèce de pensée ou d'image ne pourrait jamais la contenir ou la représenter. En renonçant à soi, on entre dans le silence et on se concentre sur l'Autre. La vérité qui doit nous être révélée est l'harmonie de notre Soi avec l'Autre. Comme le dit le poète soufi : « J'ai vu mon Seigneur avec l'œil de mon cœur et j'ai dit : Qui es-tu, Seigneur ? Toi-même, répondit-Il. »

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

³⁵ 1 Jn 1, 3-4.

9 avril

Comme nous le savons tous, nous commençons à méditer environnés de toute notre confusion. On ne comprend même pas très bien pourquoi on médite. Je pense que beaucoup d'entre nous commencent par être des méditants très réticents. Nous en avons entendu parler, et nous nous y mettons timidement. Mais peu à peu, une lueur point à l'horizon. Nous nous disons qu'il pourrait bien y avoir quelque chose là-dedans. Nous sommes toujours environnés de ténèbres, mais il y a une toute petite lueur. Quand cela se produit, la première chose à faire est de se mettre à méditer sérieusement, non timidement, mais avec tout son cœur. Cela veut dire réserver du temps matin et soir pour ce mode de révélation. C'est la première chose à faire. La deuxième étape consiste à s'engager (et il faut être patient parce que cela prend du temps) à répéter le mot de prière pendant toute la durée de sa méditation. Ne vous découragez pas si vous êtes lents à démarrer ! Il faut quatre ou cinq ans à certains pour y arriver. Mais la persévérance vous fera découvrir que la répétition du mot de prière est comme une dissipation très douce et très progressive des ténèbres.

Imaginez un instant une grande salle sombre et vide. Chaque fois que vous dites votre mot de prière, c'est comme si vous allumiez une fragile petite bougie. Et je pense qu'en l'allumant, nous avons souvent l'impression que la précédente s'est éteinte. Mais très progressivement, le jour se lève et on commence à réaliser que toute la salle est inondée de lumière. La merveille de la méditation, c'est que cette révélation que la lumière a conquis les ténèbres et que Jésus est la lumière prend une dimension universelle dans votre existence. Tout et tout le monde est désormais inondé, illuminé par cette lumière.

Le Chemin de la méditation

10 avril

Une des premières choses que nous découvrons en commençant à méditer, c'est que nous sommes déjà pleins à craquer de distractions et qu'il n'est pas si facile de dépasser ce niveau superficiel d'éparpillement dans des projets et des analyses pour aller dans les profondeurs. C'est une épreuve d'humilité, pour ne pas dire d'humiliation, de découvrir qu'après toute l'éducation que nous avons reçue, toutes les compétences que nous avons acquises dans tant de domaines sophistiqués, nous sommes incapables de rester immobiles plus de quelques instants et que notre mental s'égaré sur les sentiers les plus incongrus. Il flâne, élabore les fantaisies les plus ridicules, les pensées virevoltant à tous les niveaux du mental. Nous sommes incapables de rester tranquilles. Au début, lorsqu'on fait cette découverte humiliante, on est vite face à deux tentations. La première est de tout laisser tomber en se disant : « C'est sans espoir, ça n'en vaut pas la peine, c'est au-delà de mes forces. » La deuxième est de dire : « Analysons ce qui se passe. » La première tentation est de désespérer ou de fuir la difficulté. La seconde est l'égoïsme, s'intéresser et s'impliquer immodérément dans ses propres processus mentaux.

Or l'art de la méditation est d'enseigner la discipline de continuer, et de continuer quotidiennement, comme une personne engagée sur un chemin de profondeur, de sérieux et de plénitude de vie ; autrement dit, une personne qui refuse de vivre superficiellement comme si c'était la manière d'être normale et nécessaire. La méditation renforcera progressivement votre discipline, et votre engagement augmentera en proportion si vous en faites une pratique quotidienne. Elle vous apprendra également à vous détourner de votre moi, à vous élever au-dessus de vos pensées, à vous détacher de l'habitude de vous observer, des choses futiles, de vos peurs et de vos désirs. Elle vous amènera à vous tourner naturellement au-delà de tout cela vers quelque chose de beaucoup plus grand que ce que vous ne trouverez jamais dans l'analyse ou le retour sur soi si prisés de notre culture. Vous avez commencé à vous frayer un chemin à travers les broussailles de l'ego, et ce chemin est la voie du mot de prière.

Le Chant du silence

11 avril

NOUS devons apprendre à nous contenter de dire notre mot de prière. Oubliez la notion de progrès, oubliez l'illumination, les intuitions, oubliez-vous vous-mêmes et dites votre mot. Voilà la liberté de l'esprit. Je pense que nous nous savons tous au fond de nous-mêmes appelés à la liberté, capables de cette liberté, et tous, nous savons que nous ne pouvons vivre en plénitude si nous sommes toujours pris au piège de futilités, si nous sommes toujours accaparés par des choses éphémères. Nous avons tendance à croire que la liberté consiste à faire ce que l'on veut. Certes, cet aspect de la liberté joue un rôle dans la vie, mais la liberté d'esprit dont parle le Nouveau Testament ne se réduit pas à la liberté de *faire*. C'est avant tout la liberté d'*être*, d'être qui nous sommes, d'être un : toutes nos potentialités réunies en une profonde harmonie personnelle.

Or il faut faire très attention à ne pas se laisser griser par les idées sur la méditation, par la théorie. Dès que nous commencerons à la découvrir en pratique, dans notre cœur, la théorie nous remplira d'émerveillement, mais pour cela nous devons la rencontrer personnellement. C'est pourquoi notre pratique journalière est d'une extrême importance. Nous devons apprendre à considérer notre potentiel avec le plus grand sérieux, comprendre que l'Esprit de Celui qui créa l'univers habite en nos cœurs et, en silence, est tendresse pour tous. Il nous faut pénétrer dans notre propre cœur pour découvrir cet Esprit dans notre esprit.

The Door to Silence

12 avril

LE gros problème auquel nous sommes tous confrontés est de déterminer ce qui est vraiment important dans notre vie et ce qui est futile ; d'apprendre à faire la différence entre ce qui passe et ce qui dure. Selon l'auteur médiéval anglais Jean de Salisbury : « Il est impossible à qui cherche la vérité de tout son cœur de cultiver ce qui n'est que vide. » Voilà le défi auquel nous sommes tous confrontés : ne pas cultiver ce qui est vide, parce que nous aspirons de tout notre cœur à la vérité, à l'amour.

La méditation est primordiale pour chacun de nous parce que nous vivons dans une société qui est en réel danger de perdre sa santé mentale. Un esprit humain qui est sain a besoin d'expansion. Nous avons tous besoin d'espace pour respirer, pour nous dilater, pour remplir nos poumons de vérité, d'amour. Si nous sommes en bonne santé, nous savons que nous devons franchir toutes les frontières pour rejoindre ce qui est au-delà. Un esprit sain, qui a la santé, est un esprit explorateur. Il n'est pas effrayé par l'au-delà, il n'est pas trop fatigué pour se porter en avant ; un esprit vraiment sain sait qu'il n'y a pas d'avenir s'il ne se met pas en marche de tout son cœur.

La méditation est simplement un moyen de parvenir à cette santé fondamentale de l'esprit, un état dans lequel notre esprit a la place de respirer, où il n'est pas assailli et tiré vers le bas par des futilités, par ce qui est purement matériel ; un état dans lequel, parce que nous sommes ouverts à la vérité ultime et à l'amour ultime, nous sommes appelés à autre chose qu'à des futilités. Nous sommes appelés à vivre non pas en surface, mais à la source, la source du fleuve de vie, là où le flot vital jaillit avec puissance, dans sa pureté cristalline.

Fully Alive

13 Avril

CONSIDERONS ce que dit Jésus à propos de celui qui se soucie de sa sécurité et qui se perd, tandis que celui qui se laisse perdre « à cause de moi » trouve son vrai soi³⁶. Méditer, c'est se perdre, être absorbé en Dieu, entièrement perdu dans la généreuse immensité que nous appelons Dieu. Aucun d'entre nous ne pourra jamais entrer en contact avec le sens plénier ou parvenir à une compréhension plénière, à moins d'être prêt à se laisser perdre pour le Royaume.

Aucun de nous, en d'autres termes, ne parvient à la connaissance sans la foi. La plénitude de la connaissance est impossible sans la plénitude de la foi. Et la méditation est un chemin de foi parce que c'est une entrée dans l'altérité de Dieu. Or, pour s'engager sur cette voie, pour avancer sur ce sentier avec une vraie sincérité, nous devons apprendre à détacher complètement notre attention de nous-mêmes pour ne regarder que devant. Nous devons apprendre à regarder vers l'amour pur. Et le moyen d'apprendre, c'est la voie du mot de prière.

Quand vous méditez jour après jour, dites simplement votre mot, faites-le résonner dans votre cœur. Ne vous demandez pas : Quel profit vais-je en tirer ? Est-ce que j'y prends plaisir ? Quelles intuitions cela m'apporte ? Comment je me sens ? Autant de questions qui ne peuvent que nous faire régresser dans le cul-de-sac de l'ego. Récitez votre mot de prière et rien d'autre. Le seul problème de la méditation, c'est sa simplicité ! Si seulement nous pouvions apprendre à dire notre mot avec la simplicité d'un enfant, avec une foi enfantine, nous nous perdriions nous-mêmes. Nous nous perdriions en Dieu, et en nous perdant, nous trouverions le chemin de la relation avec tout. Nous trouverions notre chemin vers l'Amour.

The Heart of Creation

14 avril

EN méditant, nous apprenons à être de plus en plus sensibles à la présence de Dieu que nous appréhendons désormais non pas comme quelque chose d'extérieur à nous, mais d'intérieur, comme quelque chose qui nous saisit par les racines. Nous vivons alors en Sa présence avec une confiance absolue et la certitude de plus en plus affirmée qu'Il est le roc, la fondation sur laquelle nous sommes établis, en sécurité. Dieu est le fond de l'être dans lequel nous sommes éternellement enracinés.

Plus nous méditons, plus nous réalisons combien la foi est inébranlable. Elle ne peut être évincée, tout simplement parce qu'elle est le fond même sur lequel nous avons appris à vivre. Tout cela découle de la simple pratique de la récitation du mot de prière chaque matin et chaque soir, avec de plus en plus de simplicité, de plus en plus d'humilité, de plus en plus d'amour et de plus en plus d'émerveillement.

Cela peut paraître très arrogant. Il peut sembler extraordinairement arrogant de dire que nous parvenons à la connaissance du Christ en persévérant dans notre méditation. Mais je pense que la vérité n'est pas moindre. Nous arrivons à savoir ce qu'est être en Sa présence. Nous apprenons, en étant en Sa présence, à vivre des ressources de cette présence, à communiquer par elle Sa bonté, Sa sainteté à tous ceux que nous rencontrons. Nous arrivons aussi à comprendre cette présence comme amour présent, comme compassion réelle, compréhension réelle, pardon immédiat. La merveille de tout cela, c'est que, si nous vivons nos vies enracinées dans ces réalités, comme des vérités inébranlables, nous ne pouvons être déracinés nous-mêmes une fois le processus en marche. En effet, nous approfondissons constamment notre engagement envers le Christ.

Le Chant du silence

³⁶ Mt 10, 39.

15 avril

LA méditation est tellement importante parce qu'elle est la pure conscience de Jésus qui brûle notre ego. Sa gloire est la puissance d'une humanité pleinement accomplie, et s'engager dans une relation avec cette humanité nous permet d'agir en dépassant nos limites telles que nous les percevons et, souvent, les fixons nous-mêmes. La Gloire est ce qui brûle le péché.

La voie chrétienne doit être centrée sur le Christ plutôt que sur les illusions de notre enfermement égotiste. Nous n'avons pas à nous concentrer sur nos illusions ou nos tendances pécheresses, mais simplement – et cela ne veut pas dire facilement – à permettre à la gloire du Christ de les brûler, en les faisant apparaître pour ce qu'elles sont, des impostures. La gloire dissipe entièrement tout ce qui n'est pas glorieux.

Nous avons besoin de nous rappeler, aujourd'hui, que c'est le but de la prière chrétienne. Ce n'est pas le rejet de soi d'une fausse humilité, ce n'est pas la dépendance égocentrique, ou la peur, vis-à-vis d'un dieu parental ni non plus des jeux psychologiques avec notre intellect. Non, son but est la transformation dans la gloire, la vie en harmonie avec le mystère de Dieu dans la profondeur de l'être. Et parce que cette vie doit s'enraciner dans la réalité, on la connaît en étant enraciné dans la joie et l'amour. La prière est totalement réaliste, elle est la composante indispensable d'un sain réalisme. La seule réalité est Dieu qui est amour, et la puissance et la gloire de cet amour sont à découvrir dans notre cœur – si nous le cherchons. Et si nous le cherchons, nous le trouvons. Cette recherche est notre pèlerinage.

Word Made Flesh

16 avril

AU contact des autres, nous nous éveillons à la vérité profonde de notre être, que nous sommes censés voir, et apprenons ainsi à cheminer au-delà de nous-mêmes. C'est pourquoi méditer régulièrement, tous les jours ou une fois par semaine, avec le même groupe ou la même communauté est un excellent viatique pour notre pèlerinage. Nous ne pouvons entretenir l'illusion d'un pèlerinage isolé lorsque nous sommes présents avec d'autres ; et pourtant, cette même présence physique et spirituelle nous rappelle à un engagement personnel plus profond à la paix intérieure, au silence et à la fidélité.

De la même façon, le groupe ou la communauté signifie la fin de tous les faux héroïsmes et mises en scène de soi-même. Le fait d'être au contact des failles et des limites ordinaires des autres place notre réponse et notre fidélité dans la perspective dont nous avons besoin pour trouver l'équilibre et l'harmonie dans notre vie. En présence des autres, nous nous connaissons nous-mêmes.

Mon étonnement grandit de jour en jour devant la palette et la diversité des gens qui entendent vraiment le message de l'enseignement sur la méditation, qui l'entendent depuis un lieu de paix profonde et peut-être insoupçonnée en eux-mêmes. Et je suis encore plus inspiré par le fait que tant d'entre eux restent fidèles à la discipline qui donne vraiment sens à l'écoute. Ce sont des personnes de tous âges, de tous milieux sociaux et religieux et de tous niveaux d'instruction ; mais elles ont toutes découvert un centre commun, le Christ, qui vit dans leur cœur et au cœur de toute la création.

The Present Christ

17 avril

SAINTE Pierre nous parle de l'importance de sanctifier le Seigneur Jésus-Christ dans nos cœurs³⁷. Enracinés en Lui, nous sommes enracinés dans le principe de toute vie, dans la réalité elle-même, et fondé sur Lui, rien d'autre n'a de pouvoir ultime sur nous, pas même la mort. Le défi est de trouver le chemin qui mène à Lui en trouvant le chemin de notre propre cœur pour pouvoir l'y sanctifier. La voie de la méditation est donc un moyen d'apprendre à mourir à l'illusion, à toute irréalité, et donc d'apprendre à renaître avec le Christ, à renaître au-delà de nous-mêmes et de nos limites pour la vie éternelle. C'est apprendre à le faire maintenant, aujourd'hui, et non à repousser la vie éternelle au moment où nous entrerons peut-être au paradis. Le Royaume des Cieux est au milieu de nous maintenant et nous devons y être ouverts maintenant parce que, comme le dit saint Pierre, nous devons vivre dans l'Esprit et devenir pleinement vivants de la vie de Dieu. En tant que chrétiens, nous ne devons jamais nous contenter de moins.

La vie chrétienne ne doit pas être uniquement une façon de passer sa vie. Chaque parole du Nouveau Testament nous suggère qu'il est d'une importance capitale que nous vivions nos vies en état de continuelle expansion, expansion du cœur et expansion de l'Esprit, grandissant en amour, nous enracinant toujours plus fermement en Dieu. Chacun de nous doit prendre conscience de son potentiel, comprendre qu'il *est* un univers en expansion et que, par conséquent, chacun de nous a la capacité d'une expansion d'énergie qui n'est rien moins qu'infinie.

Le Chemin de la méditation

18 avril

LA méditation et notre engagement quotidien à la pratiquer est simplement l'état qui consiste à être converti, à vivre non pas en imagination ou limité par les images, mais enraciné dans la réalité qui est Dieu. Le moyen le plus simple est de dépasser la pensée, l'imagination, pour entrer dans cette réalité de Dieu. C'est le but de la répétition du mot de prière : transcender toute pensée et toute image et être ouvert à la suprême réalité de Dieu qui est amour. Le chrétien est invité à vivre sa vie dans cet état de conversion dynamique avec, si l'on veut, une perspective *infinie* : toute la vie, toute l'histoire, tout le temps illuminés par l'amour du Christ.

La croix est le grand symbole chrétien parce que son plan horizontal est intercepté par son plan vertical. La vision chrétienne n'est pas un déni de cette vie, ni un déni de l'histoire ou du temps, mais une ouverture à ce fait important qu'est l'histoire, c'est-à-dire que le temps a été intercepté par l'amour du Christ. Telle est la réalité qui doit nous faire vivre. Elle ne peut nous faire vivre que si nous y sommes ouverts au plus profond de notre cœur, ouverts non à des images, des illusions fruits de notre imagination, aussi saintes, aussi religieuses soient-elles, mais à la réalité, au roc qu'est le Christ.

Being on the Way

³⁷ 1 P 3, 15.

19 avril

ARRIVE un moment, quand on médite depuis quelque temps, où la nouveauté consciente de la méditation s'étirole et où son caractère ordinaire apparaît. Or, c'est curieusement au moment où la conscience de soi commence à faiblir et où l'expérience de complétude commence à émerger que beaucoup abandonnent. La force dont nous avons besoin pour continuer et permettre au mystère de se dilater au centre de notre être est ce que nous appelons la foi.

L'Église a toujours su que la foi est pur don. La force qui nous permet de cheminer plus en profondeur dans la banalité de la méditation est tout à fait personnelle. Elle fait naître en nous une acceptation d'homme adulte, mais elle ne nous appartient pas au sens où on la posséderait ou qu'elle dépendrait de nous. Nous la connaissons comme la foi que Jésus Lui-même nous communique par Sa conscience qui habite indivise en nous et parmi nous. Nous recevons cette force de cette source au centre profond de notre esprit où Son Esprit demeure. Nous la recevons également de la parole de foi qui nous est adressée de multiples façons aussi bien par les saints que par les pécheurs, formant la communauté humaine des fidèles.

The Present Christ

20 avril

POUR les hommes de notre temps, le mot méditation suggère souvent la passivité ou l'inaction, mais il n'en est rien. La méditation est la voie vers un état de vie accompli. En effet, c'est l'état d'être préalable à toute action et sans lequel toute action tend à être superficielle, dépourvue du poids de la permanence. Toute action saine doit découler de l'unité avec l'être. Cela veut dire que pour méditer, nous commençons par apprendre à être pleinement éveillés, à nous accepter complètement, à nous aimer nous-mêmes, et à nous savoir enracinés et fondés sur la réalité totale que nous appelons Dieu.

La plupart du temps, nous vivons à un niveau superficiel, en réagissant le plus souvent aux événements immédiats. Dans la méditation, nous ne réagissons pas aux incitations extérieures, nous apprenons à vivre des profondeurs de notre être, où nous découvrons et répondons à l'incitation suprême, unique, le Créateur. Nous apprenons à être la personne que nous sommes appelés à être, en nous ajustant à cette source qui nous a appelés à l'existence. Être la personne que nous sommes, signifie savourer le don de notre création avant et au-delà de tout désir, toute attente, toute exigence. Les premiers Pères du monachisme décrivaient cet état comme celui où nous sommes un et au-delà de tout désir parce que nous sommes remplis en totalité de la plénitude de Dieu. Être un, c'est être complet. Nous avons tout ce qu'il nous faut pour être un, pour être complet, pour transcender tout désir. Le désir n'est pas désirable parce qu'il ne peut que compliquer et diviser ce qui est censé être simple et unifié.

Méditer, c'est donc faire l'expérience de la simplification, apprendre à devenir de plus en plus et totalement simple. C'est le secret du bonheur, savourer ce qui est. Être est l'expérience fondamentale de nous tous. Avant tout avoir, tout faire, l'être est durable. C'est l'éternel en chacun de nous.

Le Chant du silence

21 avril

L'EXPERIENCE de la prière, l'entrée dans le silence de Jésus nous est d'abord présentée comme une invitation qui demande du courage pour l'accepter. Les raisons de décliner l'offre ou de remettre l'invitation à plus tard ne manquent pas ; mais une fois que l'on a décidé de l'accepter, le premier moment de prière et le premier pas dans l'abandon de soi requiert la moindre parcelle de foi qui nous a été concédée. Le silence éternel de Dieu, si attrayant en poésie ou en théologie, nous saisit avec un tel sentiment d'étrangeté qu'il faut beaucoup aimer, et être aimé, pour continuer d'avancer dans ce silence. Toutefois, que ceci soit pour vous un encouragement : quel que soit le degré de foi qui nous a été donné, il est suffisant pour commencer, et une fois que nous avons commencé, l'amour dont nous avons besoin inonde le tréfonds de notre cœur.

Word Made Flesh

22 avril

LA plénitude de la vie que le Christ offre à chacun de nous est la vie éternelle, la vie sans limite. Le mystère, c'est que cette plénitude de vie nous est offerte maintenant. Nous avons tous à apprendre en menant notre vie qu'elle doit se développer sans cesse. Nous sommes invités à grandir, à nous développer, à mûrir. Un des éléments de cette maturité est notre capacité grandissante d'entrer dans le moment présent de plus en plus pleinement, de plus en plus parfaitement, de plus en plus généreusement. C'est pourquoi il est si important de continuer à méditer tous les jours, fidèlement, tous les matins et tous les soirs.

Chaque fois que nous méditons et que nous disons notre mot de prière, nous entrons dans ce processus de développement, nous fortifions notre capacité d'être entièrement dans le maintenant. Nous sommes invités à construire notre vie sur le roc éternel qu'est le Christ. Il est si facile de vivre notre vie au petit bonheur comme un kaléidoscope défilant devant nos yeux. Il est facile de vivre notre vie comme si nous étions ballottés par les vagues de la fortune, ne sachant jamais où nous allons échouer ni combien de temps nous allons rester là.

Le défi pour chacun de nous est de trouver le rocher qui est le Christ, de Le trouver dans notre cœur, puis de répondre à notre vie, enracinés dans la connaissance qui est amour.

The Door to Silence

23 avril

AU sujet de la prière, la tradition nous enseigne que le christianisme, à la base, n'est pas une théologie ou une idéologie. Sa plénitude de vie ne se situe pas au niveau du mental. Il est, dans sa nature la plus vraie, une ouverture personnelle et totale à la personne de Jésus. Dans cette ouverture, nous sommes emportés par Lui vers le Père. Le christianisme est la religion de la transcendance qui nous fait transcender les limites de notre vie personnelle pour entrer dans la vie sans limites de Dieu.

Nous enseignons la méditation dans une tradition de prière qui remonte à Jean Cassien et aux Pères du Désert et inclut *Le Nuage de l'inconnaissance*, au XIV^e siècle, et des figures comme l'abbé John Chapman au XX^e siècle. Elle enseigne que la manière essentielle de répondre à la vérité chrétienne fondamentale est d'être pleinement ouvert à la réalité de la vie de Jésus en nous, qui se trouve à un niveau plus profond que ce que les pensées ou les mots peuvent atteindre. Elle enseigne que le moyen d'accéder à cette profondeur est de devenir un disciple spirituel. Nous devons apprendre à être disciplinés, et la discipline essentielle consiste en rien moins que renoncer à son moi, ce qui veut dire abandonner ces limites auxquelles nous nous identifions trop souvent et apprendre à être ouverts à l'être sans limite de Dieu. Cet enseignement consacre une étonnante doctrine chrétienne :

Car tout cela arrive à cause de vous, pour que la grâce, se multipliant, fasse abonder l'action de grâces chez un plus grand nombre, à la gloire de Dieu³⁸.

Word Made Flesh

24 avril

EN méditant, nous détournons le projecteur de la conscience de nous-mêmes, c'est-à-dire d'une analyse de notre indignité centrée sur notre personne. « Si le souvenir des actions passées ne cesse de s'interposer entre toi et Dieu, déclare l'auteur du *Nuage de l'inconnaissance*, tu dois résolument passer par-dessus en raison de ton profond amour de Dieu³⁹. » Dans la prière nous accédons à une conscience plus profonde de Dieu dans le Christ. Notre voie est la voie du silence. Et la voie vers le silence est celle du mot de prière.

Les maîtres de la prière ont maintes fois résumé leurs conseils pratiques dans cette simple injonction qu'on peut lire dans *Le Nuage de l'inconnaissance* : « Dis ton mot. Il te suffit de choisir un mot bref d'une seule syllabe. Ensuite, fixe-le dans ton cœur, afin qu'il ne s'en détache pour rien au monde. Grâce à ce mot, tu vas pouvoir supprimer les pensées de toutes sortes⁴⁰. »

Dans sa célèbre lettre de Michaelmas écrite à Downside en 1920, le père abbé Chapman décrit l'usage simple et fidèle d'un mantra, découverte qu'il dut à sa persévérance courageuse dans la prière plutôt qu'à l'enseignement de ses professeurs. Il avait redécouvert une tradition de prière ancestrale simple ayant atteint l'Occident par le monachisme, et qui s'était transmise au monachisme occidental par l'intermédiaire de Jean Cassien à la fin du IV^e siècle. Cassien lui-même l'avait reçue des saints hommes du désert, qui faisaient remonter son origine aux temps apostoliques.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

³⁸ 2 Co 4, 15.

³⁹ *Op. cit.*, ch. 6.

⁴⁰ *Op. cit.*, ch. 7, 39.

25 avril

LA méditation s'intéresse à deux choses importantes en tant qu'expériences vécues : la présence de Dieu, et l'attention à Sa présence. Ces préoccupations sont aussi anciennes et aussi modernes que la conscience humaine elle-même, et une vie ne peut prétendre être pleinement humaine si elle n'inclut pas un certain entraînement et une certaine attention à ces deux choses. Les ignorer ou les renvoyer à plus tard est la folie du péché. La sagesse est tout autre :

Si tu le veux, mon fils, tu t'instruiras et ta docilité te vaudra l'intelligence.
Si tu aimes à écouter, tu apprendras et si tu prêtes l'oreille, tu seras sage⁴¹.

Le but de la méditation est que nous écoutions et que nous devenions attentifs. Nous devenons attentifs à la présence de Dieu, qui S'est présenté Lui-même dans la révélation définitive de l'Ancien Testament comme *Je suis celui qui suis*. Isaïe, qui nous communique le nom du Messie, l'appelle Emmanuel, *Dieu avec nous*. Sans cesse, nous lisons dans la révélation biblique comment Dieu Se révèle à ceux qui marchent avec Lui, à ceux qui vivent « en confiance sous l'œil de Dieu ». Encore une fois, c'est là le but essentiel de notre méditation, *être avec Dieu* qui est avec nous, et faire un chemin de transformation, confiants dans le soin qu'Il prend de nous. La méditation est un pèlerinage au cours duquel nous cheminons vers notre propre cœur, pour y trouver Jésus, révélateur et incarnation de Dieu. Trouver Son Esprit est la première étape. Ensuite, nous poursuivons notre pèlerinage avec Jésus vers le Père.

Le Chant du silence

26 avril

IL arrive parfois en méditant, spécialement lorsque vous commencez, qu'un intense sentiment de paix vous envahisse. Vous vous dites alors : Quelle merveille ; où cela va-t-il me mener ? De quoi s'agit-il ? Je veux l'éprouver pleinement. Vous cessez de dire votre mot et très probablement, à peine avez-vous arrêté de le dire que ce sentiment de paix s'évanouit ou n'est plus qu'un souvenir. Mais il y a plus à craindre car, ayant perdu ce sentiment de paix, vous êtes bien décidés à essayer de vous en emparer à nouveau. Alors, vous vous mettez à prononcer votre mot plus fort ou plus intensément, plus consciemment, afin d'essayer de posséder à nouveau ce sentiment de paix.

Or, la méditation, comme saint Jean de la Croix l'a remarqué, est une voie de dépossession. Vous n'êtes pas en train d'essayer de posséder la paix ou Dieu, ni de l'amener à distribuer des grâces, des consolations ou un état d'euphorie quelconque. Nous ne demandons *rien*. Nous méditons parce qu'il est nécessaire de le faire et donc, nous méditons sans demandes, en renonçant à tout objectif matérialiste. Le seul vrai motif pour méditer est le motif ultime, qui est méditer pour *être*. Être la personne que nous sommes appelés à être, selon la vision chrétienne, est une merveilleuse vocation. La personne que nous sommes appelés à être est une personne libre qui accepte pleinement le don de sa création et y répond pleinement.

The Heart of Creation

⁴¹ Si 6, 32-33.

27 avril

MEDITER est d'une totale simplicité. Rien de compliqué à cela. Corps et esprit ne font qu'un, et quand nous nous asseyons pour méditer, nous le faisons avec notre être complet. Nous ne nous asseyons pas en vue de nous livrer à une activité spirituelle, pour que nous puissions, dix minutes plus tard, nous livrer plus efficacement à une activité séculière. Nous nous asseyons en tant que la personne entière que nous sommes, corps et esprit, et le but de la méditation est qu'en entrant dans cette unité de notre être, nous cessions de vivre sur deux, trois, quatre niveaux ou plus. Nous vivons à partir de la réalité une que nous sommes. Ainsi, la personne religieuse peut voir dans la méditation un processus de sanctification par l'Esprit Saint dont le don est l'unité, qui *est* l'unité du Dieu tripersonnel. Nous sommes appelés à être saints comme Dieu est saint. Cela signifie être un comme Dieu est un, être unifiés dans la relation.

Dans la vision chrétienne, chacun de nous est en pèlerinage pour découvrir que la merveille de notre création, c'est que nous sommes créés par Dieu pour un destin éternel, pour une expansion infinie de l'esprit. En méditant nous devons apprendre à avoir ne serait-ce qu'une vague intuition de notre valeur et de notre importance.

Que Dieu ait envoyé Son Fils, Jésus, pour révéler Sa grandeur et notre potentiel est la base pour percevoir notre infinie valeur. C'est la foi qui permet de le percevoir, et en méditant, nous apprenons que la source de la foi est l'Esprit de Jésus qui habite en nos cœurs. Certes, nous connaissons ces affirmations en tant qu'énoncés de la théorie théologique, mais si nous voulons vivre notre vie en plénitude dans la foi chrétienne en plénitude – ce qui est une seule et même chose –, nous devons dévoiler ces vérités en tant que réalités existant dans notre cœur. C'est le but de la méditation : dévoiler la vérité qui révèle la réalité.

Le Chant du silence

28 avril

LA phrase mémorable de saint Augustin – « mon cœur est sans repos tant qu'il ne repose en Toi » – parle directement à toutes les générations de chrétiens. C'est la quête éternelle et universelle de l'être humain pour trouver le repos et la prise de conscience que pour trouver le repos, il faut vaincre la difficulté de descendre dans la réalité. Il nous faut trouver la base vraiment solide qui nous fasse vivre. Tant de choses de la vie disparaissent. Le boulot de l'existence au quotidien ressemble à du sable qui s'écoule dans un sablier. Mais, voyant le sable s'écouler, nous savons tous que le tout de l'existence ne peut se résumer à cela. Nous savons qu'il doit y avoir quelque chose de plus solide et de plus durable.

Nous savons autre chose encore : que nous ne sommes pas seulement censés trouver et regarder cette base de la réalité solide comme le roc, mais que nous sommes appelés à y puiser la vie en plénitude. Telle est l'expérience de la liberté décrite dans le Nouveau Testament. Ayant été enracinés et fondés sur le roc qu'est le Christ, nous vivons alors « en Christ », de sorte que nos vies et leur horizon commencent à s'élargir. Telle est la vie chrétienne. Nous sommes invités à ne pas nous contenter de vivre une vie isolée, mais à vivre de l'infinité de Dieu, ou plutôt, *dans* l'infinité de Dieu. La méditation vise à nous faire vivre enracinés dans le Christ. Nous nous trouvons dans Son mystère et nous nous y perdons.

Word Made Flesh

29 avril

La méditation, c'est la simplicité absolue.

Que s'y passe-t-il ? Fondamentalement, ce qui s'y passe n'a pas d'importance. Ce qui importe c'est que vous disiez votre mot de prière et continuiez à le dire pendant toute la durée de votre méditation. Je pense qu'un grand nombre de méditants, en particulier débutants, auront souvent l'impression que la demi-heure qu'ils passent à méditer le matin et le soir est une totale perte de temps. Ils se lèvent après leur méditation en se disant : « Qu'est-ce que ça a bien pu m'apporter ? » « Rien. » « Qu'est-ce qui s'est passé ? » « Rien. » C'est là que la méditation devient un acte de foi.

Quand on médite, qu'on s'assoit pour méditer, on entre en contact avec un grand et glorieux médecin, tout en rejoignant une multitude d'hommes et de femmes qui, tout au long de l'histoire, ont compris que la plus grande sagesse est d'abandonner le moi, des hommes et des femmes qui ont compris les paroles de Jésus : « Si vous n'abandonnez pas votre moi, vous ne pouvez être mes disciples. » Ces hommes et ces femmes se sont engagés sur ce chemin conduisant à la liberté absolue de l'esprit, le chemin sur lequel nous abandonnons toutes nos limites pour entrer dans l'infinie générosité de l'amour divin.

The Door to Silence

30 avril

LE message central du Nouveau Testament, c'est qu'il n'y a vraiment qu'une seule prière, celle du Christ. C'est une prière qui se poursuit jour et nuit dans nos cœurs, c'est le flot d'amour qui ne cesse de couler entre Jésus et Son Père. C'est l'Esprit Saint.

C'est la tâche primordiale de toute vie pleinement humaine que de s'ouvrir le plus possible à ce flot d'amour. Nous devons permettre à cette prière de devenir *notre* prière, afin d'entrer dans l'expérience d'être aspirés au-delà de nous-mêmes par cette merveilleuse prière de Jésus, cette grande rivière d'amour cosmique.

Pour ce faire, nous devons apprendre une discipline extrêmement exigeante qui est une voie de silence et d'immobilité. C'est comme si nous avions à créer un espace en nous-mêmes qui permette à la conscience de la prière de Jésus de nous envelopper dans ce puissant mystère.

Le Chemin de la méditation

1^{er} mai

Ln'y a pas de demi-mesure possible, on ne peut pas décider de faire « un peu » de méditation. Le seul choix, c'est de méditer pour enraciner sa vie dans la réalité. La réalité, c'est celle de la liberté – autrement dit que l'on est libéré pour être, être en plénitude, à chaque instant de sa vie. À mon sens, c'est là le message de l'Évangile et le but de la prière chrétienne : un engagement à la vie, et la vie *éternelle*. Jésus a enseigné que le Royaume des Cieux était ici et maintenant. Ce que nous avons à faire, c'est d'y être ouverts, ce qui implique un engagement de notre part. Écoutons les paroles de Jésus dans l'Évangile de Matthieu :

Le Royaume des Cieux est semblable à un trésor qui était caché dans un champ et qu'un homme vient à trouver : il le recache, s'en va ravi de joie vendre tout ce qu'il possède, et achète ce champ.

Le Royaume des Cieux est encore semblable à un négociant en quête de perles fines : en ayant trouvé une de grand prix, il s'en est allé vendre tout ce qu'il possédait et il l'a achetée⁴².

Voilà le type d'engagement dont nous avons besoin, celui de méditer chaque jour et, dans notre méditation, de réciter le mot de prière du début à la fin de notre méditation.

Le Chemin de la méditation

2 mai

LA méditation est pour nous le moyen d'entrer totalement dans le moment présent. Nous avons tous tendance à vivre dans le passé ou le futur. Ne vivez ni dans le passé ni dans le futur ! Apprenez à être complètement présents à l'instant présent, au *maintenant*, que nous pouvons décrire comme le présent éternel de Dieu. Le malheur vient pour une grande part de notre refus d'être dans le maintenant. Même la souffrance a un sens, et à moins de l'accepter pleinement sur le moment, nous l'aurons éprouvée mais serons passés à côté de son sens. Ainsi, ce que nous devons apprendre à faire dans notre méditation est d'écouter le mot de prière avec une totale attention. Notre conscience se focalise sur un seul point, le seul son du mot de prière. Voilà ce que nous devons apprendre à faire, dire le mot de prière *ma-ra-na-tha*, l'écouter avec une attention totale et de plus en plus profonde – *ma-ra-na-tha* – et le faire avec une simplicité et une humilité toujours plus grandes.

In the Beginning

⁴² Mt 13, 44-46.

3 mai

LE chemin est simple, il demande une certaine vision de son importance, une certaine humilité pour commencer, une certaine fidélité et un certain courage pour persévérer, et surtout, être prêt à se laisser conduire à la plénitude. Ce sont autant de qualités essentiellement humaines, nécessaires à tout contact fructueux avec la vie. Le cheminement est ordinaire. Nous ne le suivons pas pour son caractère sensationnel, mais pour voir la vie – tous ses aspects ainsi que son harmonie et sa direction intérieures – comme le mystère qu'elle est. Le plus grand danger, la plus grande tentation, est de compliquer les choses. D'après ce que je peux voir, si nous sommes vraiment en chemin, si la pauvreté du mot de prière est le cœur précieux de nos vies, nous gagnerons en simplicité. Nous percevrons de mieux en mieux la totale simplicité de l'appel que Jésus adresse de façon unique à chacun de nous à quitter toutes choses et son moi et à Le suivre dans la liberté infinie de Son union au Père.

Letters from the Heart

4 mai

EN parlant de la méditation aux gens, j'ai souvent constaté que les premières personnes à comprendre de quoi il s'agit étaient les non-chrétiens, voire les personnes sans religion. Aux yeux de beaucoup de chrétiens pratiquants et de nombreux prêtres, moines et religieuses, le mot de prière leur apparaît, au premier abord, comme une technique de prière d'une nouveauté douteuse, ou quelque truquage exotique, ou encore une sorte de thérapie qui peut vous aider à vous relaxer mais ne saurait revendiquer le nom de chrétien ! C'est un bien triste état de fait. Tant de chrétiens ont perdu tout contact avec leur propre tradition de prière. Nous ne profitons plus comme il le faudrait de la sagesse et des conseils avisés des grands maîtres de la prière.

Tous ces maîtres s'accordent pour dire que dans la prière, ce n'est pas nous qui prenons l'initiative. Nous ne parlons pas à Dieu ; nous écoutons Sa parole en nous. Nous ne Le cherchons pas, c'est Lui qui nous a trouvés. Walter Hilton, au XIV^e siècle, l'a formulé très simplement : « Vous-mêmes ne faites rien ; vous Lui permettez simplement de travailler dans votre âme⁴³. » Le conseil de sainte Thérèse lui fait écho, elle nous rappelle que tout ce que nous pouvons faire dans la prière est de nous rendre disponibles. Le reste relève du pouvoir de l'Esprit qui nous conduit.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

⁴³ *L'Échelle de la perfection*, II, ch. 24.

5 mai

LE langage est bien faible pour expliquer la plénitude du mystère ! C'est pourquoi le silence absolu de la méditation est tellement important. Nous n'essayons pas de penser à Dieu, de Lui parler ou de L'imaginer ; nous demeurons dans ce silence impressionnant, ouverts au silence éternel de Dieu. Nous découvrons dans la méditation, par la pratique et l'enseignement quotidien de l'expérience que c'est notre milieu naturel. Nous sommes créés pour lui et notre être s'épanouit et se dilate dans ce silence éternel.

Toutefois, le terme de « silence » est déjà une falsification qui repousse peut-être beaucoup de gens, car il suggère une expérience négative, la privation de son ou de langage. Les gens craignent que le silence de la méditation ne soit régressif. Or, l'expérience et la tradition nous enseignent que le silence de la prière n'est pas l'état pré-linguistique mais post-linguistique où le langage a rempli son rôle de nous diriger à travers et au-delà de lui-même et de tout le champ de la conscience mentale.

Le silence éternel n'est privé de rien et ne nous prive de rien ; c'est le silence de l'amour, de l'acceptation sans réserve et inconditionnelle. Nous y demeurons avec notre Père qui nous invite à être là, qui aime que nous soyons là et qui nous a créés pour cela.

Word Made Flesh

6 mai

L'UN des aspects de la méditation auquel il faut se plier est d'apprendre à l'aborder sans chercher à en tirer profit ou à posséder quelque chose, mais plutôt en termes de dévouement total qui nous pousse au-delà de nous-mêmes. Selon Spinoza, « la béatitude n'est pas la récompense de la vertu, mais la vertu elle-même, et cet épanouissement n'est pas obtenu par la réduction de nos appétits sensuels mais c'est au contraire cet épanouissement qui rend possible la réduction de nos appétits sensuels ». Les chrétiens ont souvent abordé leur vie spirituelle en termes de récompense ou de possession. L'ennemi de toute valeur spirituelle est le désir, chercher à être récompensé, à posséder. Méditer apprend à se déposséder.

Le chemin spirituel est une voie qui éloigne du moi pour aller vers l'autre. Comme vous le savez par votre expérience actuelle de la méditation, nous devons marcher dans la foi et avec courage. Apprendre à dire le mot de prière de manière à se déposséder de toute pensée, de toute conscience de soi, demande du dévouement. Cela nous conduit à la liberté absolue parce que nous avons abandonné toutes les valeurs de second ordre : la réussite, la richesse, l'avoir, le pouvoir et autres du même genre.

Fully Alive

7 mai

POUR apprendre à méditer, nous devons être prêts à entrer dans la vérité tout entière, c'est le défi qu'elle représente : la vérité sur nous-mêmes, sur les autres, et la vérité ultime de toute réalité. Nous devons apprendre que la méditation nécessite d'être inconditionnelle ; nous ne pouvons poser aucune condition. Nous sommes engagés à l'égard de la vérité tout entière. Ce serait une grande erreur de commencer à méditer sans être prêts à ne serait-ce que commencer à nous lancer dans cette disponibilité à affronter la vérité. Pendant la majeure partie de notre vie, nous maintenons en place toutes sortes de filtres de la vérité lorsque nous lui permettons d'entrer et de sortir. Il est probable que ceux-ci sont nécessaires à la plupart d'entre nous tant que nous vivons à un niveau superficiel, tant que nous essayons, au prix d'une grande dépense d'énergie, de protéger et de projeter l'image que nous nous faisons de nous-mêmes.

En méditant, nous nous engageons à vivre non pas au niveau de l'image ou au niveau sans profondeur d'une demi-réalité. Nous nous vouons à la réalité telle qu'elle est et ce, par un processus régulier, quotidien – et c'est pourquoi il est important de méditer tous les jours –, qui consiste à réorienter toute notre énergie des canaux défensifs et protecteurs vers la créativité qui nous conduit non pas à chercher à protéger notre image, mais qui nous pousse à nous engager sur un chemin de découverte.

The Door to Silence

8 mai

SI nous voulons vivre en plénitude, et répondre en profondeur à notre humanité, le défi lancé à chacun de nous est de nous relier à cette source d'énergie dans notre cœur. Appelé à la maturité, à la plénitude de vie, chacun de nous, en se rapprochant de cette maturité, doit apprendre à assumer sa responsabilité personnelle pour cette tâche, pour ce cheminement, qu'aucun de nous ne peut éviter. Soit nous devenons des pèlerins et nous faisons le pèlerinage, soit nous ne le faisons pas. Nous ne pouvons pas, si l'on peut dire, payer quelqu'un, un substitut, pour qu'il le fasse à notre place. Le défi que le Christ adresse à chacun de nous est un défi personnel : demeurez dans Mon amour. La deuxième règle de ce pèlerinage découle du fait que nous ne sommes pas seuls à le faire. L'invitation à l'unité, à la plénitude de vie, s'adresse à tous.

La route a beau être étroite, notre vision doit tout embrasser et s'étendre à l'infini. Il ne s'agit pas seulement de « mon » pèlerinage. Il s'agit toujours « du » pèlerinage. Il ne s'agit jamais seulement de « ma perfection » ou de « ma sainteté ». L'appel adressé à tous, sans exception, est de devenir un avec le Dieu très saint. L'universalité de cet appel et la réponse qui lui est faite est la base de toute vraie communauté. Lorsque nous partageons en groupe notre méditation silencieuse, chacun de nous est transformé tandis qu'il chemine à l'intérieur et au-delà de lui-même, et nous devenons individuellement et tous ensemble un en Lui. Toutes nos barrières culturelles, sociales, éducatives, religieuses sont transcendées dans la puissance de Son amour.

Being on the Way

9 mai

LE chemin que nous enseigne notre tradition pour nous approcher de cette autorévélation de Dieu n'est pas celui qui consiste à penser, analyser ou raisonner, mais à apprendre à redevenir comme un petit enfant, à apprendre l'humilité. Cela, nous le faisons par la simple et constante répétition de notre mot de prière. Aussi, pour méditer nous devons être assis immobiles, le dos droit. Au début, vous aurez envie de vous gratter le nez ou l'oreille ; surmontez cette envie. Restez immobiles. Ensuite, vous devez apprendre à dire votre mot.

En avançant, vous constaterez que vous pouvez réciter votre mot de prière à un certain niveau, tandis qu'à un autre niveau, des pensées s'agitent en-dessous, au-dessus, d'un côté et de l'autre. Ignorez-les toutes. Dites votre mot. Tel est l'art de méditer : dire son mot dans l'œil silencieux du cyclone.

Le mystère de la méditation est que le mot de prière, qui est comme la résonance harmonique de Dieu dans notre cœur, nous conduit à faire l'expérience de l'immobilité de l'unité. Il nous amène à une expérience d'unité – unité en soi-même, corps et esprit, unité avec toute la création. Assis en méditation, vous êtes à votre place dans l'univers et la méditation vous amène à faire l'expérience personnelle que Dieu est le centre de l'univers. Voilà ce à quoi la pratique quotidienne – elle est essentielle – vous conduira, en douceur.

On ne peut apprendre à méditer en lisant des livres ou en assistant à des conférences ; on apprend à méditer en méditant, tous les jours, tous les matins et tous les soirs. Ne vous laissez pas décourager ! Au début, vous pourrez manquer un matin ou un soir (ou un jour, ou une semaine, ou un mois). Mais si vous avez compris, même vaguement, ce qui est en jeu dans la pratique de la méditation, vous y reviendrez pour apprendre combien il est essentiel d'entrer dans la profondeur de votre esprit chaque jour de votre vie. L'enjeu de la méditation est la liberté, la liberté de l'esprit, la dilatation de l'esprit. Mais le chemin, pour nous, hommes et femmes modernes, est surprenant, car c'est un chemin de discipline.

Le Chant du silence

10 mai

QUAND vous commencez à méditer, vous devez avoir une motivation, vous devez avoir un objectif pour partir, une impulsion, en quelque sorte, pour vous mettre en route. Il n'est pas de meilleur incitation que de vouloir atteindre cet état d'harmonie intérieure et extérieure. La paix est un noble objectif qui unifie notre être. Dans de nombreux écrits sacrés des traditions orientale et occidentale, ce but est décrit comme l'état de la *béatitude*, de la *gloire*, du *salut* ou simplement de la *vie*. Le but est d'être vivant, pleinement, humainement. Donc, si vous voulez une motivation pour méditer, celle-ci est aussi bonne qu'une autre. Mais une fois que vous avez commencé à méditer de manière régulière et quotidienne, vous ne tarderez pas à réaliser que la méditation a sa propre dynamique.

Une fois qu'on a commencé à méditer, on se rend compte qu'on y vient avec de moins en moins d'exigences et sans en attendre de récompense. On médite simplement parce que c'est le moyen le plus évident qu'on puisse trouver pour nous conduire à un sentiment de plénitude, d'unité, qui est au-delà de notre contrôle ou de notre possession, et qu'on ne peut éprouver que si l'on accepte qu'il soit, par nature, un don. Avec la méditation, nous découvrons que l'acceptation de ce don est ce pour quoi la vie nous est donnée, pour être complet, pour être un, et ainsi, pour activer tout le potentiel dont nous disposons librement pour vivre, pour être heureux, pour être. Méditer est à l'esprit ce que respirer est au corps.

The Heart of Creation

11 mai

LE silence [de Marie] possède une créativité et une conscience toutes radieuses parce qu'il est si clairement le silence positif, affirmatif, de la centration sur l'autre. Elle ne se dérobe pas à la réalité pour se retirer dans un monde secret, mais elle se met au service de l'émergence du grand dessein de sa vie et de la pleine révélation de sa signification. Le dépassement de son moi est l'exemple même de la centration sur l'autre qui s'exprime dans l'amour d'une mère pour son enfant : une relation dont l'imagination religieuse juive s'est emparée pour en faire la métaphore de l'amour indéfectible de Dieu pour les êtres humains et de leur dépendance vis-à-vis de Dieu. La réalité d'une telle relation ne se révèle que dans le silence. C'est seulement dans le silence et par le silence que nous pouvons intérioriser ce qui surpasse notre intelligence et appréhender la puissance d'un dessein qui nous dépasse. C'est le véhicule de la transcendance.

Community of Love

12 mai

L est nécessaire de méditer tous les jours, et cela aussi est difficile pour les gens qui vivent dans notre société – pratiquer une telle discipline, qui ne s'intéresse pas à ce que nous pouvons en retirer, mais *simplement* à l'être. Devenir l'être que notre création nous destine à devenir, c'est être enraciné dans son centre spirituel le plus profond. Pour entretenir sa croissance, il suffit de revenir quotidiennement, matin et soir, à la pratique. Dire son mot de prière, le faire résonner et entrer de cette façon dans une simplicité de plus en plus grande. Aristote définissait l'éternité comme un « maintenant perpétuel ». La force de la méditation, c'est que nous cherchons à être tout entier dans le moment présent, sans penser au passé, sans le regretter, sans pleurer sur lui ou l'analyser, et sans faire de projets pour l'avenir. Dieu est. Dieu est amour. Dieu est maintenant.

L'un des problèmes que nous rencontrons en apprenant à méditer, c'est qu'il nous est très difficile d'imaginer que la pensée ne soit pas la plus haute et essentielle activité de l'être humain. Des personnes entendant parler de la méditation pour la première fois peuvent être scandalisées – surtout si elles sont religieuses – quand je leur dis : « Vous devez apprendre à ne pas penser à Dieu. » Si je leur dis que la prière, par essence, ne consiste pas à parler ou à penser à Dieu avec imagination, le groupe sera vraisemblablement choqué. Mais c'est la vérité. Nous devons comprendre que chacun de nous possède un potentiel beaucoup plus grand que la simple pensée.

Le Chant du silence

13 mai

Si vous êtes patient et fidèle (et la méditation vous apprendra à devenir l'un et l'autre), la méditation vous conduira dans des royaumes de silence de plus en plus profonds. C'est dans le silence que nous sommes conduits dans le mystère du silence éternel de Dieu. C'est ce que dit saint Paul quand il écrit aux Éphésiens, pour rappeler aux gens ordinaires d'Éphèse – des gens qui ne sont pas si différents de nous – ce qu'est la promesse de la vie chrétienne :

Alors il est venu proclamer la paix, « paix pour vous qui étiez loin et paix pour ceux qui étaient proches » : par lui nous avons en effet, tous deux en un seul Esprit, libre accès auprès du Père⁴⁴.

C'est de cela qu'il s'agit dans la méditation, de l'accès au Père en un seul Esprit, l'Esprit qui réside dans votre cœur et dans le mien, l'Esprit qui est celui de Dieu. La méditation chrétienne est la simple ouverture à cet Esprit, dans les profondeurs de notre être, en toute simplicité, en toute humilité, en tout amour.

Le Chemin de la méditation

14 mai

L'ENSEIGNEMENT de Jésus sur la prière dans l'Évangile est l'enseignement de base qui soutient la méditation. Ainsi, l'esprit de confiance pleine de foi implicite dans la récitation du mot de prière est ce que nous trouvons dans Son injonction de « chercher d'abord le Royaume de Dieu et Sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît⁴⁵ ». Aujourd'hui particulièrement, je pense, ce qu'implique l'option spirituelle pour sa vie représentée dans ces paroles et acceptée dans la méditation rend beaucoup de gens perplexes. On ne peut pas, dans une société matérialiste comme la nôtre, ne pas se demander ce que cela pourrait nous apporter. Si je m'engage sur le chemin spirituel, que vais-je en retirer ? Voyez simplement les concepts fondamentaux à propos de la vie qui ont cours dans notre société : le modèle de base de notre fonctionnement est essentiellement mécaniste, et la vie peut facilement devenir une opération mécanique. Nous pensons apprendre comment nous y prendre avec la vie en maîtrisant les procédures ; il en résulte qu'on passe à côté de la vitalité de l'expérience.

La méditation est importante parce que nous devons nous libérer de cette vision mécaniste de nous-mêmes et de la société. Spirituellement, c'est d'une suprême importance parce que c'est la mesure la plus pratique que l'on puisse prendre pour se redécouvrir non comme une machine ou un rouage dans une sorte d'immense chaîne de montage, mais en se connaissant soi-même comme détenteur d'une infinie profondeur de mystère. Il est d'une suprême importance que chacun fasse cette découverte par soi-même. Nous ne pouvons nous en remettre à la parole d'un autre. C'est une chose que chacun doit connaître, connaître pleinement et clairement, par expérience personnelle. Une fois que nous la connaissons, tout le reste suivra dans le bon ordre.

Le Chant du silence

⁴⁴ Ep 2, 17-18.

⁴⁵ Mt 6, 33.

15 mai

LA vie chrétienne est l'exploration toujours plus profonde de la vérité que Dieu nous aime et que Jésus demeure en nos cœurs, au centre profond de notre être. Plus étonnant encore, nous demeurons dans Son cœur, « en Lui ». Le mental est incapable de comprendre une telle chose ; seul le cœur peut le savoir parce que c'est une connaissance qui s'acquiert uniquement dans l'amour.

Nous nous savons aimés, et ainsi nous aimons. La méditation s'attache à achever ce cycle de l'amour. Par notre ouverture à l'Esprit qui réside en nos cœurs et qui, en silence, est tendresse pour tous, nous entamons le pèlerinage de la foi. Nous terminons dans la foi, parce qu'il y a toujours un nouveau départ à la danse éternelle de l'être-dans-l'amour.

La foi et l'amour engendrent l'espérance. L'espérance chrétienne est la suprême confiance en la véracité de Jésus et la réalité de Son amour. Cette confiance nous permet de dire le mot de prière. Nous lâchons tout ce que nous voulons, tout ce que nous savons et par quoi nous savons que nous sommes. Nous le lâchons dans l'abandon de la pauvreté et nous sommes alors libres de plonger dans les profondeurs du mystère qui est amour, foi et confiance totale.

Mais vous, vous verrez que je vis et vous aussi, vous vivrez. Ce jour-là, vous reconnaîtrez que je suis en mon Père et vous en moi et moi en vous⁴⁶.

C'est pourquoi nous abandonnons toutes paroles et apprenons à être immobiles : immobiles de corps, immobiles de mental et immobiles d'esprit. Enracinés dans notre mot de prière, enracinés en Jésus et enracinés dans l'amour, les uns pour les autres et en Lui.

Word Made Flesh

16 mai

EN venant méditer, nous ne sommes pas à la recherche d'expériences, pas même celle de la lumière ou de l'illumination. Nous y venons parce que nous avons compris que chacun, dans sa vie, doit entrer en contact avec l'essentiel ; parce que nous savons que nous ne pouvons plus vivre une vie qui ait du sens si nous ne décidons pas, avec le plus grand sérieux, et avec discipline, de nous ouvrir à la source de ce sens, qui se trouve au tréfonds de notre être. Tous ceux qui ont ne serait-ce qu'une faible idée de la teneur des Évangiles savent que nous avons été créés par amour, pour l'amour. Nous le savons ; ou, du moins, nous nous en doutons. Mais nous savons aussi qu'on ne peut exiger l'amour. L'amour ne se mérite pas, l'amour est donné, et en Jésus est révélé à chacun personnellement toute l'immensité de l'amour de Dieu pour chacun d'entre nous, personnellement. Jésus lui-même nous a dit qu'Il avait déposé Son amour dans nos cœurs. Et en méditant, nous n'entreprenons pas de gagner l'amour de Dieu ou de le mériter, nous nous mettons simplement en route pour nous ouvrir à ce qui est donné, à ce qui est.

In the Beginning

⁴⁶ Jn 14, 19-20.

17 mai

NOS vies ne sont pas seulement très occupées, elles sont généralement bruyantes. Or, si notre vie doit avoir un sens, de la profondeur et être une véritable croissance en conscience, nous devons nous enraciner dans le silence, dans l'esprit, dans le mystère dont la profondeur est à jamais insondable et dont le sens ne se trouve que dans la consommation de l'union. Chacun est appelé à entrer avec émerveillement dans ce mystère avec son être entier, dans l'immédiateté totale du moment présent qui est le moment éternel de Dieu. Être touché par cet émerveillement rempli de révérence et fait connaître ainsi avec la certitude absolue qui vient de l'expérience personnelle que l'énergie de la création, la puissance de l'amour, habite le cœur humain dans le silence et l'immobilité de la pure conscience.

The Present Christ

18 mai

NOUS savons tous, je pense, ce que Georges Herbert exprimait dans son poème « La prière est le sang de l'âme ». Nous savons que par l'expérience de la transcendance, nous sommes vivifiés et nous trouvons notre place. Mais dans quel contexte prions-nous ? Jusqu'à une époque assez récente, nous avons tendance à considérer la prière comme une activité plutôt individuelle, et notre engagement communautaire comme quelque chose d'autre. Or, le Nouveau Testament nous montre qu'il y a une réalité centrale unificatrice, qui est la réalité de l'amour : l'amour de Dieu, l'amour du prochain, l'amour de soi.

Jésus est la révélation de Dieu et, dans le Nouveau Testament, Il est l'amour de Dieu rendu visible dans le monde, et Sa vision est celle d'une communauté. Le christianisme, dans la vision de Jésus, est une communauté de frères et de sœurs qui répondent ensemble à la même réalité qui les dépasse et pourtant les contient et les dilate constamment. Dans notre méditation, nous cherchons à être, à être qui nous sommes, et à nous mettre en présence de Dieu tel qu'Il est ; et surtout, nous savons que notre prière ne consiste pas à essayer de posséder Dieu ou à Le changer. Nous essayons d'être un avec Lui tel qu'Il est. Je pense qu'il est vrai de dire qu'une autre dimension, merveilleuse, s'ajoute à la prière lorsque nous pouvons trouver d'autres personnes avec lesquelles partager cette expérience. Et en partageant notre méditation avec elles, nous nous accueillons les uns les autres tels que nous sommes.

The Door to Silence

19 mai

POUR comprendre ce que veut dire méditer, il faut d'abord commencer à prendre conscience du fait que l'essence de la méditation n'est pas la pensée mais la *présence*. Chacun doit apprendre à être tout entier présent dans l'instant qu'il a. Nous passons tellement de temps à penser à ce que nous allons faire plus tard ou avons fait autrefois, si bien que la plupart du temps, notre mental est facilement distrait par des souvenirs ou des projets. Pour méditer, nous devons apprendre à être insérés tout entiers dans le *maintenant* du moment présent. Pour méditer, nous devons apprendre à dire notre mot de prière, avec une attention pure, et quand nous méditerons ensemble dans quelques minutes, chacun doit apprendre à répéter son mot avec une attention de plus en plus grande et de plus en plus profonde, et nous approfondissons cette attention en écoutant le mot en même temps que nous le disons.

The Door to Silence

20 mai

CET extrait est tiré de l'Évangile selon saint Matthieu : « Qui ne prend pas sa croix et ne suit pas derrière moi n'est pas digne de moi. Qui aura trouvé sa vie la perdra et qui aura perdu sa vie à cause de moi la trouvera⁴⁷. » Et plus loin dans le même Évangile :

Alors Jésus dit à ses disciples : « Si quelqu'un veut venir à ma suite, qu'il se renie lui-même, qu'il se charge de sa croix, et qu'il me suive. Qui veut en effet sauver sa vie la perdra, mais qui perdra sa vie à cause de moi la trouvera. Que servira-t-il donc à l'homme de gagner le monde entier, s'il ruine sa propre vie ? Ou que pourra donner l'homme en échange de sa propre vie⁴⁸ ? »

Je pense que nous avons tous lu l'Évangile et tous ceux qui ont essayé d'ouvrir leur cœur à l'appel de Jésus sentent la vérité contenue dans ces paroles, le paradoxe que Jésus met sous nos yeux, à savoir que pour trouver sa vie, nous devons la perdre. Ce paradoxe, nous savons à un niveau profond de notre être qu'il est vrai, mais le défi pour chacun de nous est le suivant : Comment allons-nous perdre notre vie, y renoncer, afin de pouvoir suivre Jésus, pas seulement à la limite de notre vie mais au centre, pas seulement à la périphérie mais dans la profondeur de notre être ? Lui-même en a donné l'éminent exemple. Comme nous le savons par les Évangiles, Il se retirait souvent à l'écart de ses disciples pour être seul avec Son Père. Voilà à quoi précisément nous sommes invités. À quitter la surface, à quitter la périphérie pour être, au centre, un avec Jésus, pour être avec Lui dans le Père.

Fully Alive

⁴⁷ Mt 10, 38-39.

⁴⁸ Mt 16, 24-26.

21 mai

L est regrettable que dans notre société complexe et très consciente d'elle-même, nous considérons la méditation comme quelque chose d'extraordinaire. Pourtant, c'est une chose pour laquelle chacun de nous a été créé, être simple, être un et s'épanouir dans un état d'unité et de paix absolues. La méditation est la part la plus ordinaire de notre vie quotidienne, celle où nous sommes le plus nous-mêmes. Dans le calme intérieur, nous sommes simplement nous-mêmes, sans nous remémorer notre moi passé ou nous efforcer de devenir un autre moi. Dans le calme intérieur, nous sommes de plus en plus profondément enracinés en Dieu, le créateur-source et le Soi suprême, le « grand Je suis ». À ces moments d'un suprême ordinaire, nous vivons depuis la profondeur de ce soi éternel, et non depuis nos ego-identités sans profondeur. La puissance de notre être est nôtre en Dieu.

L'un des mystères avec lesquels nous avons récemment perdu contact dans le christianisme est celui de la plénitude de cette puissance que nous avons tous reçue comme un don.

Je rends grâce à Dieu sans cesse à votre sujet pour la grâce de Dieu qui vous a été accordée dans le Christ Jésus : car vous avez été comblés en lui de toutes les richesses, toutes celles de la parole et toutes celles de la science, à raison même de la fermeté qu'a prise en vous le témoignage du Christ. [...] Il est fidèle, le Dieu par qui vous avez été appelés à la communion de son Fils Jésus Christ notre Seigneur⁴⁹.

Word Made Flesh

22 mai

MÉDITER, c'est en quelque sorte descendre à la mine ; nous devons descendre dans la profondeur de notre cœur et, dans la vision chrétienne, cette descente dans les profondeurs nous permettra de découvrir le grand trésor que chacun porte en soi, l'Esprit de Dieu. Pour cela, il est préférable de méditer tôt le matin et en début de soirée. Chacun doit trouver les moments qui lui conviennent le mieux selon ses conditions de vie et ses possibilités. Mais si vous le pouvez, faites en sorte que la méditation soit la première chose que vous faites le matin et pour commencer la soirée. Il est bon, je pense, d'arriver à votre méditation purifié, de vous laver au moins le visage et les mains pour ôter la poussière du jour ou la somnolence de la nuit. Cette ablution prépare le corps à être en éveil pour la pureté de la méditation.

Ensuite nous préparons notre esprit par une respiration régulière, calme, profonde. Le décor est ainsi planté pour le travail sérieux qui s'annonce. Souvenez-vous que méditer, c'est entrer en présence de Celui qui est, et c'est en Sa présence, dans la présence de l'Un qui est, que chacun apprend à *être*, à être la personne que nous sommes appelés à être. Pour méditer, nous devons dépasser toutes les représentations et, surtout, celle que nous avons de nous-même. De sorte qu'en commençant à méditer, nous nous dépouillons de tous nos masques. Nous les déposons, pour ainsi dire, sur le sol à côté de nous et nous commençons à devenir la vraie personne que nous sommes dans une absolue simplicité ; puis nous commençons à dire notre mot de prière, *ma-ra-na-tha*. Rappelez-vous qu'on ne le dit pas pour impressionner qui que ce soit ou pour créer encore une autre image de nous-même, fût-elle spirituelle. Nous récitons notre mot de prière afin d'abandonner toutes les images, toutes les paroles, afin de pouvoir être, en toute simplicité ; et nous devons rester immobile.

The Door to Silence

⁴⁹ 1 Cor 1, 4-6, 9.

23 mai

PEU-ETRE trouverez-vous utile, parfois, spécialement lorsque vous méditez en groupe, de faire précéder votre temps de méditation d'une musique adaptée visant à faire oublier toutes les paroles qui ont précédé, toutes les idées, à vider le mental de ses préoccupations et inquiétudes. La musique peut vous préparer à dire votre mot en douceur. Il faudrait le dire avec la simplicité d'un enfant. Ne vous demandez pas ce que cela va vous apporter, si c'est juste d'un point de vue philosophique, etc. Mettez toutes ces questions de côté pour l'instant. Dites le mot de prière depuis la profondeur de votre être, en toute simplicité. Pour le reste, si nous pouvons nous rendre disponibles, être là, tout le reste nous sera donné. Tout est don au-delà de ça. Ce qui est nécessaire est que nous soyons présents ; et la méditation est le moyen simple d'être là. Nous réalisons le nouvel âge que Jésus a inauguré :

Car sa divine puissance nous a donné tout ce qui concerne la vie et la piété : elle nous a fait connaître Celui qui nous a appelés par sa propre gloire et vertu. Par elles, les précieuses, les plus grandes promesses nous ont été données, afin que vous deveniez ainsi participants de la divine nature, vous étant arrachés à la corruption qui est dans le monde, dans la convoitise⁵⁰.

Telle est la réalité spirituelle dans laquelle nous avons notre être : *partager l'être même de Dieu*. La voie pour réaliser cette réalité est la voie de la discipline et du sérieux de l'intention, du retour quotidien à la discipline. C'est la voie de la simplicité, de la fidélité et, comme vous le découvrirez, c'est la voie de l'amour.

Le Chant du silence

24 mai

NOUS ne pouvons pas, au sens strict, atteindre ou acquérir la concentration. Comme le disait saint Paul, nous ne savons pas prier⁵¹. Il n'existe aucune astuce ou recette miracle permettant d'obtenir des résultats rapides, aucun mysticisme instantané, du moins aucun qui ne surcharge pas un psychisme non préparé et indiscipliné. Mais il existe un moyen de nous préparer à l'émergence – selon un processus naturel qui est lui-même le don de Dieu – de la lumière de l'Esprit. Le mot de prière fait taire le mental et rassemble toutes nos facultés en un seul point. Ce point, nous le connaissons comme l'état de totale simplicité qui n'exige rien de moins que tout.

La méditation n'est pas une technique de prière ; elle est, toutefois, un moyen incroyablement simple de nous conduire à une conscience intégrale de la nature de notre être et du fait, central, qui en établit l'authenticité : l'Esprit qui prie « Abba, Père » dans notre cœur. Je dis simple, non facile. La voie de la simplicité devient vite un pèlerinage où nous allons éprouver la difficulté de renoncer à soi. Mais nous ne le faisons pas seuls. Nous avons à la fois la communauté de ceux qui persévèrent fidèlement et la guidance de l'Esprit dans nos cœurs. Au degré où nous nous abandonnons, à ce même degré et au centuple, nous serons rendus à nous-mêmes. Le fruit de la simplicité radicale du mot de prière est une joie au-delà de toute description et une paix au-delà de toute compréhension.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

⁵⁰ 2 P 1, 3-4.

⁵¹ Rm 8, 26.

25 mai

CE que Jésus nous dit, c'est qu'il n'y a rien de pire que d'être à demi éveillé (ou à demi endormi). Quand vous dormez, dormez pleinement et une fois réveillé, soyez pleinement éveillé. C'est à cela que nous conduit notre méditation. En devenant pleinement présents à *cet* instant, l'instant où nous disons notre mot de prière, nous entrons dans le Maintenant éternel de Dieu. La principale critique que l'on puisse nous faire, nous chrétiens d'aujourd'hui, c'est que nous sommes et avons été tellement lents à comprendre toute la magnificence présente de l'invitation à être entièrement ouverts au Christ. Saint Paul, écrivant aux Corinthiens à propos de cette invitation à la vie leur déclare : « Il est fidèle, le Dieu par qui vous avez été appelés à la communion de son Fils Jésus Christ notre Seigneur⁵². »

La tradition nous dit que la vie, la puissance de Dieu, la puissance de Son amour se trouve dans notre cœur. Trouver cette puissance exige que nous y soyons totalement présents. La tradition nous dit également que nous sommes appelés à devenir pleinement attentifs à ce mystère et nous y éveiller comme à un mystère de plénitude. Nous nous découvrons en nous perdant dans l'Autre ; alors seulement pourrons-nous trouver notre place essentielle dans le mystère plénier de la Réalité.

Le Chemin de la méditation

26 mai

LE message central du christianisme est que nous sommes appelés, et nous avons la capacité, à entrer dans la vie de Dieu par Jésus, par Son Esprit présent dans nos cœurs. Nous le faisons, non pas en analysant Dieu ou Jésus, non pas en réfléchissant à Dieu ou à Jésus, mais en étant silencieux et immobiles et, dans la présence de Son Esprit, en ouvrant notre cœur à Son amour. Et nous le faisons au rythme régulier de notre méditation quotidienne.

Nous sommes face à un grand paradoxe. Les gens qui regardent la méditation de l'extérieur y voient une ennuyeuse répétition. La récitation du mot de prière leur paraît tellement répétitive qu'elle en est presque impossible. Mais si l'on apprend vraiment à dire son mot de prière, c'est-à-dire si l'on apprend vraiment à méditer, on découvre que la récitation du mot de prière ne peut jamais devenir pure répétition. Elle ne devient jamais ennuyeuse, parce qu'elle emmène toujours plus profondément au-delà de soi-même. Elle ne cesse d'ouvrir votre esprit à ce qui le dépasse, à entrer plus avant dans l'infini de Dieu.

Mais ce ne sont que des mots. Seule l'expérience peut nous l'apprendre. Et on ne peut l'apprendre qu'à condition d'apprendre à réciter son mot de prière, sans penser à soi, sans s'étudier soi-même dans le silence de la méditation, mais en abandonnant ses pensées et toute préoccupation pour sa personne. Dites le mot avec la simplicité d'un enfant. Comme saint Paul le dit quelque part, le secret de la vie, c'est le Christ, car en Christ sont cachés tous les trésors de la sagesse et de la connaissance de Dieu. Chose étonnante, le Christ Lui-même se trouve dans nos cœurs. Apprendre à dire son mot de prière, c'est simplement se mettre en route pour ce pèlerinage vers son cœur, pour y trouver tous les trésors de la sagesse et de la connaissance.

Le Chant du silence

⁵² 1 Co 1, 9.

27 mai

MEDITER est si simple que cela constitue une part de la difficulté. Dans une société complexe comme la nôtre, les gens sont formés à n'avoir confiance qu'en ce qui est complexe. C'est pourquoi il peut leur être utile de fréquenter un groupe de méditation plusieurs semaines d'affilée pour partager encore et encore la simplicité qu'implique la méditation. Ils peuvent apprendre les éléments essentiels de la simplicité et entendre quelques petites recommandations ordinaires qui la rendent plus facile : se déchausser, peut-être, ne pas porter de vêtements serrés, s'asseoir le dos droit.

La méditation est une discipline de simplicité. Notre monde a un besoin urgent de la découvrir. C'est une discipline par laquelle on concentre toutes les puissances de la conscience sur Dieu. Au lieu d'être à la merci de son mental et de sa myriade de pensées et d'imaginations, on amène son esprit, sa conscience au silence. Dans ce silence, on s'ouvre très naturellement à Dieu et à Sa puissance. C'est une puissance absolument bienveillante, que l'on ne peut décrire que par le mot *amour*.

Word Made Flesh

28 mai

NOTRE monde moderne n'a pas de besoin plus urgent que des hommes et des femmes qui soient enracinés en eux-mêmes, confiants en leur être propre, en leur capacité à la bonté, leur capacité à aimer et être aimés ; et pour cela, nous avons besoin de nous sentir totalement unifiés et de nous asseoir en restant immobiles tous les matins et tous les soirs. Une fois enracinés, une fois immobiles, nous abordons alors notre grande tâche suivante qui est d'apprendre à être attentifs au mystère qui réside au cœur de la création et à vivre en harmonie avec le mystère.

Que veut dire être vivant ? Assurément, c'est notre conscience d'être, et cette prise de conscience se trouve intensifiée par la conscience de l'être d'autrui, celle de l'être de toute création et de l'être de Dieu. Et notre vie commence à atteindre son point de plénitude humaine, son point de profondeur, lorsque nous commençons à réaliser que l'être est amour. Chacun est plein à craquer de la capacité d'aimer et d'être aimé, et la méditation est le simple processus par lequel nous entrons pleinement dans ce mystère d'amour.

The Door to Silence

29 mai

LE conseil que je vous donnerais est d'essayer, autant que faire se peut, de dire le mot de prière sans interruption. Cela semble beaucoup plus difficile que ce n'est en réalité. C'est comme nager ou faire de la bicyclette. Lorsque, enfant, vous voyez une bicyclette pour la première fois, vous la regardez avec effroi en pensant qu'il est impossible de rester assis sur ces deux roues et d'avancer. Je vais forcément tomber ! Et vous montez sur l'engin, vous bandez tous vos muscles et... vous tombez. Alors vous dites : Vous voyez ! Qu'est-ce que je vous disais, c'est impossible. Il en va de même avec la méditation. On a tendance à l'aborder de manière très tendue, mais pour peu que vous restiez en place, vous serez submergés par la douceur, la compassion, la paix et l'amour de Dieu.

Vous n'avez aucunement besoin de vous préoccuper de vos distractions ; elles ne doivent avoir qu'un effet, celui de vous rendre humbles. C'est extraordinaire, nous vivons dans la civilisation la plus sophistiquée et la plus complexe qu'on ait connue sur terre, avec tous les avantages que procure l'éducation, toutes sortes d'ouvrages à portée de main, et nous ne pouvons pas rester assis dix secondes immobiles et silencieux ! Cela devrait donc nous rendre humbles.

Persévérez simplement dans cette rencontre avec l'humilité et dites votre mot de prière. Soyez doux quand vous commencez. Mais ce que je vous suggérerais, si vous pensez devoir abandonner, disons la première semaine de méditation, eh bien, peut-être vaudrait-il mieux que vous abandonniez ! Mais la deuxième semaine, sur les sept jours, n'abandonnez que six jours, pas sept ; et essayez progressivement d'augmenter. N'abandonnez pas parce que vous n'atteignez pas la perfection. La perfection est relative. Vous êtes parfait si vous allez au bout de vos possibilités du moment. Être parfait signifie atteindre ses limites et les repousser peu à peu.

Le Chant du silence

30 mai

MÉDITER est à maints égards un acte sacrificiel. Nous nous mettons dans l'axe de Dieu, nous nous offrons à Dieu en abandonnant tout ce que nous sommes et nous disons simplement notre mot de prière. C'en est à la fois la difficulté et la puissance. Cela demande de la confiance, une confiance absolue ; or, on ne peut être chrétien si l'on n'apprend pas à faire entièrement confiance. Chacun peut constater par expérience que dès lors qu'on fait confiance, le mince filet d'eau de la vie se transforme en torrent. La raison en est que cet acte de confiance met en branle le processus d'éclatement des barrières de l'ego. Là encore, comme nous le découvrons tous au cours du pèlerinage, ce n'est qu'un début. Comme le dit saint Paul : « Nous commençons dans la foi, nous continuons dans la foi et nous arrivons dans la foi. »

Notre vie chrétienne, la puissance de la vie du Christ en nous, est quelque chose qui ne cesse de s'étendre, de croître dans nos cœurs. Méditer, c'est entrer dans l'intimité de Dieu. C'est dans notre cœur qu'Il se trouve. C'est aussi entrer dans Son espace infini. Comme chacun doit le découvrir par lui-même, entrer dans ce vaste et silencieux espace, tel est le réel pouvoir de la méditation. Depuis ce silence, Dieu répond à nos questionnements, Il apporte aux aspirations de notre cœur la simple réponse de l'amour. Son amour est notre espérance, notre confiance inébranlable que, quelle que soient les difficultés, nous pouvons y faire face grâce aux ressources infinies qu'Il nous donne. Il accomplit tout cela en nous dans le silence, si tant est que nous permettions au mystère de nous englober.

Being on the Way

31 mai

LES gens demandent souvent à quoi ressemble l'expérience de la prière, par quoi ils veulent dire : Qu'est-ce qui se passe ? Dans le silence, la paix. Dans le silence, la présence. Et un silence plus profond. La voie pour entrer dans ce silence demande une grande patience, une grande fidélité et exige, dans notre tradition de méditation, que nous apprenions à dire notre mot de prière. Comme le disait Jean Cassien, le mot de prière contient tout ce que la raison peut exprimer et le cœur éprouver. Ce seul petit mot est le véhicule et le guide vers le silence, qui est le silence de l'énergie créatrice. Le temps que cela prend ne doit pas nous préoccuper. « Pour le Seigneur, un jour est comme mille ans et mille ans sont comme un jour⁵³. » La seule chose qui importe est d'être en route et le chemin, c'est la simplicité de nos méditations quotidiennes, tous les matins et tous les soirs.

La merveille de ce chemin est condensée dans ces paroles de saint Paul s'adressant aux Romains :

Je vous exhorte donc, frères, au nom de la compassion que Dieu nous a montrée, à offrir vos personnes en sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu. C'est là le culte logique que vous lui devez. Ne vous conformez pas à l'air du temps. Laissez-vous transformer par l'intelligence nouvelle, elle vous aidera à discerner quelle est la volonté de Dieu, bonne, agréable, parfaite⁵⁴.

Le Chemin de la méditation

1^{er} juin

LE but de la méditation est de progresser sur la voie de la plénitude de notre humanité. Méditer, c'est simplement accepter le don de notre création et développer le potentiel dont nous disposons pour répondre pleinement à ce don. Nous ne sommes pas obligés de vivre à la surface, nous ne sommes pas condamnés à une vie de sentiments sans profondeur. Méditer, c'est quitter les hauts-fonds, quitter la surface, pour entrer dans les profondeurs de notre être.

Dans la tradition chrétienne, la raison pour laquelle nous méditons est que nous croyons que Jésus a envoyé son Esprit dans ces profondeurs pour habiter notre cœur. Ou, pour le dire autrement, l'Esprit de Dieu, l'Esprit du Créateur de l'univers demeure en nos cœurs et, dans le silence, est tendresse pour tous. Dans la tradition chrétienne, méditer c'est simplement s'ouvrir à l'Esprit d'Amour, l'Esprit de Dieu.

En mûrissant, en progressant sur ce chemin de la méditation, nous apprenons à nous satisfaire du silence, sous l'une ou l'autre de ses formes : le sentiment infini de Sa présence ou le sentiment fini de Son absence. Cela nous est plus difficile au début, parce que quand on commence à méditer, l'apprentissage du détachement n'est pas très avancé, nous n'avons pas atteint le stade où nous pouvons nous satisfaire également de l'absence et de la présence, et, de toute façon, nous cherchons toujours à trouver satisfaction dans notre méditation.

Nous cherchons toujours à nous prouver à nous-mêmes que cela fonctionne, que désormais nous connaissons Dieu, nous avons appris à vivre en Sa présence. Mais le but de la seconde forme de silence, Son absence, est de nous purifier, pour que nous apprenions à aimer Dieu gratuitement comme Il nous aime (et s'aime Lui-même). Il nous apprend à être forts dans l'amour, forts dans la fidélité, et à nous assurer que nous aimons Dieu *pour* Lui-même et *en* Lui-même, et pas seulement en vue d'une manifestation quelconque de Sa présence qui nous plaise.

Le Chant du silence

⁵³ 2 P 3, 8.

⁵⁴ Rm 12, 1-2.

2 juin

UNE charmante dame irlandaise est arrivée dans un de nos groupes il y a quelques mois, et j'expliquai brièvement ce qu'il fallait faire. Je leur dis que le mot de prière que je recommandais était *maranatha*. Je le recommande parce que c'est un mot araméen, la langue que parlait Jésus lui-même, et parce qu'il est sans doute la plus ancienne prière de l'Église : saint Paul le cite en conclusion de sa première lettre aux Corinthiens, saint Jean conclut l'Apocalypse avec lui et on le trouve dans la Didachè. Tout au long du *Nuage de l'inconnance*, l'auteur nous exhorte à choisir un mot qui ait du sens, mais une fois choisi, à nous détourner du sens et des associations d'idées qu'il suggère pour l'écouter comme un son. De ce point de vue, *Maranatha* est un mot de prière parfait. Toujours est-il que cette bonne dame écouta tout cela, puis nous allâmes méditer. En sortant, elle me fit la réflexion suivante : « Vous savez, mon père, il s'est produit une chose terrible une fois entrée dans la salle de méditation : j'ai oublié le mot de prière ! » Et elle ajouta : « J'étais assise là et je pensais : comment puis-je méditer si je n'ai pas le mot de prière ? Mais Dieu est bon, mon père, au bout de quelques minutes, il m'est revenu : *Macooshla*, *Macooshla* ! »

La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani

3 juin

UN groupe de chrétiens qui se rassemble pour méditer, pour prier, pour adorer, ce n'est pas une simple réunion amicale, c'est un groupe conscient de sa puissance, une puissance qui découle de la réalité transcendante de la présence du Seigneur Jésus parmi eux. Le but de leur rassemblement est, avant tout, d'être attentifs à la réalité de cette présence, d'approfondir leur silencieuse réceptivité à cette présence, d'en faire (ce qu'elle est déjà) la suprême réalité de leur vie. Ainsi, chaque membre du groupe est centré sur l'autre, détourné de lui-même ou d'elle-même et tourné vers le Seigneur vivant. Le groupe devient alors véritablement une communauté, comme celle qui nous est décrite à la fin du chapitre deux des Actes des apôtres : « La crainte s'emparait de tous les esprits [...]. Tous les croyants ensemble mettaient tout en commun [...] avec simplicité de cœur⁵⁵. »

Letters from the Heart

4 juin

LA méditation est importante pour nous car c'est le processus par lequel nous restons en contact avec le centre créateur de notre être, en le maintenant non seulement ouvert mais en expansion constante et continue. Ainsi, la méditation est un processus par lequel l'énergie créatrice se trouve libérée en nous. Dans le monde séculier moderne, on oublie aisément qu'on a une origine divine, une source divine, que l'énergie incandescente de notre esprit émane de l'Esprit de Dieu. Nous oublions que Dieu est notre Créateur et, ce faisant, nous perdons contact avec notre nature essentielle ; et en perdant ce sens et ce contact avec notre origine divine, nous sommes nous-mêmes déshumanisés.

La grande tâche que chacun de nous doit accomplir consiste à découvrir notre capacité spirituelle intérieure, c'est-à-dire découvrir en nous-mêmes notre potentiel de créativité, le pouvoir que nous avons de répondre pleinement au don de notre vie, de celle des autres et de toute la création.

The Door to Silence

⁵⁵ Ac 2, 43-46.

5 juin

L'ÉGLISE primitive l'affirmait très clairement, nous sommes appelés à entrer dans la vie même de Dieu. Nul autre objectif n'est aussi prioritaire que celui-là. Les premiers chrétiens savaient également que le moyen d'y parvenir passe par la conscience humaine de Jésus, qui est à découvrir au centre profond de notre être. La méditation n'est que le pèlerinage vers le cœur où se trouve l'Esprit de Jésus qui adore le Père dans l'amour. La méditation chrétienne consiste simplement à s'ouvrir à cet amour qui est l'Esprit.

Tel est le plan de l'univers : l'appel voulu à partager la vie de Dieu en Jésus. Notre tradition enseigne que cet appel est adressé à tous, non à des spécialistes. Il nous suffit de l'écouter. Quiconque prend le temps de rester en silence l'entendra dans son cœur. Ensuite, nous y répondons simplement en nous y ouvrant totalement. La purification du cœur et du mental de tout ce qui lui est étranger est le moyen de parvenir à la pureté du cœur. Le lâcher-prise de tout ce qui lui fait obstacle réalise la pauvreté en esprit.

La méditation est la voie conduisant à la pauvreté et à la pureté de cœur. Il est nécessaire de méditer tous les jours et d'être fidèle au mot de prière. C'est ainsi que nous nous détachons de l'égoïsme, des distractions et de la peur. La méditation nous amène alors progressivement à cette discipline par laquelle nous pouvons être entièrement libres, entièrement ouverts à Dieu et unis à l'amour. Il n'est rien de plus ordinaire.

Word Made Flesh

6 juin

L'EXIGENCE absolue du mot de prière ne fait aucun doute. Par essence, il est notre adhésion à l'absolu de l'amour de Dieu inondant notre cœur par l'Esprit de Jésus ressuscité. Notre mort consiste en l'implacable simplicité du mot de prière et l'absolu renoncement à la pensée et au langage au moment de notre méditation.

Ce n'est pas une doctrine ou une méthode ésotérique. Le mot de prière fait partie de la tradition chrétienne de prière depuis ses débuts, et la notion que la prière se situe au-delà des opérations du mental se trouve dans toutes les déclarations faisant autorité en la matière. D'après saint Bonaventure, « pour que ce passage soit parfait, nous devons mettre de côté toutes les opérations discursives de l'intellect et tourner vers Dieu la fine pointe de notre âme afin qu'elle soit entièrement transformée en Lui⁵⁶ ».

Je ne veux pas en déduire que la méditation est la seule voie possible, mais plutôt qu'elle est la seule que j'ai trouvée. D'après mon expérience, c'est la voie de la pure simplicité, qui nous permet de prendre pleinement, intégralement conscience de l'Esprit que Jésus a envoyé dans nos cœurs. C'est l'expérience attestée du courant dominant de la tradition chrétienne, des temps apostoliques à nos jours.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

⁵⁶ *Itinéraire de l'âme vers Dieu*, ch. VII.

7 juin

QUELLE peut bien être la raison qui pousse chacun d'entre nous à méditer ? Je suis sûr que vous avez déjà réfléchi à cette question. Les gens doivent certainement avoir un intense désir de méditer pour sortir de chez eux par une froide soirée d'hiver et aller assister à une causerie sur la méditation, et pour se lancer dans une nouvelle discipline spirituelle qu'ils commencent à intégrer, difficilement, à leur vie quotidienne déjà très occupée. Je pense qu'un instinct nous pousse à descendre dans la profondeur. Nous ne pouvons pas nous contenter de vivre au niveau superficiel ordinaire des activités et des distractions. Un instinct spirituel nous dit qu'il y a une grande richesse et une grande puissance à trouver, à condition d'apprendre à être en repos et attentif.

Le grand intérêt pour la méditation manifesté dans notre société est symptomatique des limites évidentes du pouvoir des choses matérielles à procurer satisfaction ou sens ultimes. De plus en plus de gens, dans notre société qui vit dans l'agitation et la superficialité, s'aperçoivent qu'ils ont besoin de découvrir comment vivre à un niveau plus profond et plus riche. Nous commençons à comprendre combien il est urgent de ne pas se laisser aller à la banalisation de soi-même. Nous devons refuser le conditionnement qui nous pousse à nous contenter de vivre à la surface. Nous devons insister sur la nécessité d'entrer en contact avec les profondeurs de notre être.

The Present Christ

8 juin

LA méditation n'est en rien isolée de la signification de nos activités ordinaires. Les temps consacrés à la méditation, la fidélité à la récitation du mot de prière du début à la fin de ces temps, constituent l'essence de nos activités, parce que la méditation est la réalisation de l'Être, de l'action pure. La méditation est activité pure. Elle est action au sens où elle est déploiement positif et résolu d'énergie, mise en ordre et concentration de toutes les énergies qui constituent le mystère de notre personne. Elle ne saurait être un état purement passif, car ce qui est à la fois énergique et immobile se situe au plus haut degré de l'action, est énergie incandescente, conscience. Nous le savons par une expérience très immédiate, celle de persévérer dans l'ascension de la montagne. La foi nécessaire au pèlerinage requiert les qualités tout à fait actives que sont le courage, la persévérance et l'engagement.

The Present Christ

9 juin

MÉDITER, c'est apprendre à être sensible à Sa présence en nous, à en prendre conscience. C'est Sa présence en nous qui nous enseigne que chacun de nous accède à la complétude par la puissance de Son amour, et si nous pouvons entrer en contact avec ces profondeurs intérieures, nous découvrirons que nous ne sommes pas des personnes isolées. Chacun de nous, dans ce mystère du Christ qui demeure dans nos cœurs, est appelé à aimer et à être aimé au-delà de toutes les divisions. Maintenant, pourquoi méditer ? La clé de tout cela est le principe d'harmonie fondamental qui se trouve en nous, l'Esprit, l'Esprit du Christ, et la méditation est simplement le moyen de concentrer non seulement notre attention mais notre vie sur ce principe d'harmonie, d'unité, d'amour.

Si l'on veut prendre ce cheminement au sérieux, il est essentiel de méditer tous les matins et tous les soirs. Les raccourcis n'existent pas. Il n'y a pas de mysticisme instantané, mais il y a la réalité du pèlerinage vers votre cœur et dans la méditation, on ne vous demande pas de croire en l'expérience de quelqu'un d'autre, pas même au témoignage des apôtres ou de saint Paul. Chacun est invité à sonder ses profondeurs, à entrer lui-même ou elle-même en contact avec l'Esprit du Christ, par l'expérience personnelle, et par là, à devenir pleinement réels, pleinement la personne qu'il ou elle est appelé à être. Ainsi, en vivant de la puissance du Christ, toutes les divisions sont transcendées.

In the Beginning

10 juin

POUR commencer à méditer, il ne faut rien de plus que la détermination de commencer. Commencer à découvrir nos racines, notre potentiel, commencer ce voyage de retour à notre source. C'est Dieu notre source. Dans la simplicité de la méditation, au-delà de toute pensée et imagination, nous commençons à découvrir dans la simplicité totale que nous sommes en Dieu ; nous commençons à comprendre que nous sommes en Dieu, en qui nous avons le mouvement et la vie, en qui nous avons notre être. Nous tentons de décrire cette conscience qui croît dans le silence et l'engagement quotidien comme « conscience unifiée ».

La méditation est juste cet état de simplicité qui représente la pleine maturation de notre innocence originelle. Comme le disait sainte Catherine de Gênes : « Mon moi, c'est Dieu. Et je ne me connais pas moi-même sinon en Lui. » Le message du christianisme a ceci de magnifique que tout le monde est invité à rejoindre cet état d'union simple, aimante, avec Dieu. C'est ce que Jésus est venu proclamer et réaliser. C'est ce à quoi chacun est invité à s'ouvrir. « Mon moi, c'est Dieu. Et je ne me connais pas moi-même sinon en Lui. »

Comme nous en faisons tous la triste expérience personnelle, nous sommes si facilement distraits ! L'amour de Dieu est donné librement, généreusement et universellement à tous. L'amour de Dieu coule dans nos cœurs en un flot puissant. Mais comme Marthe dans l'histoire de l'Évangile, nous nous agitons pour tant de choses !

C'est pourquoi nous devons tous nous attaquer à ce manque de discipline. Nous devons amener notre mental agité et vagabond au repos. C'est l'une des premières grandes leçons d'humilité que nous apprenons quand nous réalisons que nous ne parvenons à la sagesse et au repos, que les distractions ne sont surmontées, que grâce au seul don de Dieu. Sa prière est le don qu'Il nous fait, et tout ce que nous avons à réaliser est de nous rendre disponibles, ce que nous pouvons faire en devenant silencieux. Le silence est la réponse humaine essentielle au mystère de Dieu, à l'infini de Dieu. Nous apprenons à être silencieux en nous contentant de dire notre mot de prière avec une humble fidélité.

Le Chemin de la méditation

11 juin

LE don de Son Esprit qui est donné à tous est infini. C'est le don de la plénitude de Dieu versant Son Esprit en chacun de nous et notre réponse doit refléter cette générosité et cette plénitude. C'est un appel aux chrétiens à *ne pas* répondre avec insouciance, d'un cœur partagé ou occasionnellement. Nous sommes appelés à répondre généreusement avec tout ce que nous sommes, tout ce que nous avons à ce moment-là. Et nous avons beaucoup à apporter, nous avons nos cœurs, nos âmes, nos vies qui, tous, lorsque nous méditons, sont intégrés, concentrés et alignés sur le Christ. Tout ce que nous sommes entre en harmonie avec Son être, avec Son amour ; rien n'en est exclu. C'est pourquoi nous devons apprendre à réciter le mot de prière avec une fidélité totale, une générosité totale, une attention totale.

Le don *est* fait. Tout ce que nous avons à faire est de nous ouvrir à lui, de le réaliser. Mais nous devons aborder notre tâche et suivre notre chemin avec simplicité, humilité et douceur. Nous devons apprendre à être très doux avec nous-mêmes en apprenant à enraciner le mot de prière dans notre cœur. Cela demande un minimum d'efforts. Tout nous est donné et, fondamentalement, ce qui nous est demandé se résume à être fidèles au pèlerinage quotidien et lui accorder la première place dans notre vie. La fidélité nous amène à réaliser que le don *est en train* d'être donné. Alors, si chaque matin et chaque soir nous revenons fidèlement à notre méditation et à la récitation continue du mot de prière, le don nous rejoint, et la boucle est bouclée.

Le Chant du silence

12 juin

Nous avons tous besoin d'encouragement pour avancer fidèlement sur le chemin, jour après jour, en revenant à notre méditation du matin et du soir. Nous n'avons pas besoin d'être encouragés pour les progrès que nous faisons, ce serait aborder la prière avec beaucoup trop d'amour-propre et d'égotisme. Toutefois, nous avons constamment besoin d'être encouragés en réfléchissant à ce que Dieu a accompli en Jésus. De Son point de vue, c'est Sa gloire qui importe. De notre point de vue (pour autant qu'il s'en distingue), c'est notre foi, et non nos progrès, qui importe. Il faudrait, dans la grande pauvreté du mot de prière, abandonner aussi l'idée de faire des progrès. La voie de la foi est aussi celle de l'humilité.

Faites-vous donc humbles sous la puissante main de Dieu afin qu'il vous élève au moment opportun⁵⁷.

Cette fidèle humilité et humble fidélité est la voie de la méditation. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, humblement nous quittons tout et nous nous rendons disponibles aussi pleinement que possible à la puissance de Dieu libérée dans nos cœurs. Nous devons apprendre à être en éveil, vigilants, non pas – comme d'habitude – à notre seule personne, à nos idées, nos peurs et nos désirs, mais vigilants à Dieu.

La prière chrétienne est non seulement attention à Dieu, mais accès à la plénitude de l'être en Dieu. Telle est l'invitation qui nous est adressée, et cette invitation est notre destin, lequel nous est donné en Jésus. Alors, ne vous découragez pas ! Et n'essayez pas de vous évaluer. Mesurer vos progrès n'a absolument aucun sens. La seule mesure qui vaille est la puissance infinie du Christ dans votre cœur.

La méditation est la voie de l'être, l'être en Dieu, l'être en amour. Tout ce qu'il est nécessaire de savoir est que l'on est en pèlerinage et que l'on continue d'être fidèle. Continuer à dire son mot de prière du mieux que l'on peut, jour après jour, dans une simplicité de plus en plus grande, et une pauvreté de plus en plus profonde.

Word Made Flesh

⁵⁷ 1 P 5, 6.

13 juin

JESUS nous l'a dit : « La vérité vous rendra libre. » La méditation est notre chemin vers la parfaite liberté en esprit et c'est un appel auquel chacun de nous doit répondre pleinement – le don de notre création – et répondre dans les profondeurs de notre être, afin de pouvoir atteindre cette parfaite liberté en esprit. Lorsque nous commençons à méditer, il doit être très clair pour nous que nous considérons la méditation comme une discipline. Il n'y a pas la liberté sans la discipline, et commencer à méditer c'est s'engager à se plier à cette discipline. La méditation n'a absolument rien d'une technique magique. Elle sollicite de chacun la réponse la plus pleinement humaine, une réponse à une discipline quotidienne, une discipline pour la vie entière, qui nous conduit à cette absolue liberté en esprit.

The Door to Silence

14 juin

Maranatha signifie « Viens, Seigneur ». On peut utiliser un autre mot de prière, mais celui que je vous recommande est *maranatha*. Je pense qu'il est important de l'utiliser, si vous le pouvez.

Par nature, comme je l'ai indiqué, le mot de prière a pour fonction de vous amener au silence. Ce n'est pas un mot magique, ce n'est pas un mot auquel s'attacheraient des propriétés ésotériques, c'est simplement un mot sacré de notre tradition. *Maranatha* est sans doute la plus ancienne prière chrétienne après le Notre Père. C'est un mot qui procure une grande paix, qui nous amène au repos et au calme. Je vous conseillerais en premier lieu d'utiliser un mot qui contienne au moins un son de voyelle ouverte. Tout bien considéré, je crois que le meilleur mot que vous puissiez utiliser pour commencer est *maranatha*.

Le meilleur moment pour méditer varie beaucoup selon le métabolisme de chacun. Pour la plupart des gens, le moment le plus propice est probablement tôt le matin, avant le petit déjeuner, lorsqu'on est le plus frais. Une douche froide pourrait être incluse dans la prescription. Et le soir, le meilleur moment est sans doute, selon moi, avant le dîner. Ce n'est pas toujours possible pour tout le monde, spécialement si en rentrant du travail, la famille est prête à se mettre à table ou qu'un invité arrive. Cela dépend beaucoup des circonstances de votre vie. Les moments indiqués sont sans doute les meilleurs, mais ce qui est d'une suprême importance c'est que vous méditez vraiment tous les matins et tous les soirs. C'est faisable. Les gens les plus occupés trouvent souvent le temps que les moins occupés disent ne pas pouvoir trouver.

Le Chant du silence

15 juin

NOUS en sommes venus à croire que la prière exprime, dans une large mesure, notre élan vers Dieu, qu'il s'agit d'une activité dont nous sommes les instigateurs, d'un devoir que nous accomplissons pour plaire à Dieu ou pour l'apaiser. Cette prière peut comporter une part de charme, de sincérité puérile, mais la véritable prière évite de tomber dans le sentimentalisme. Nous avons été appelés à la maturité spirituelle qui nous permet, comme l'affirme saint Pierre, « de vivre selon Dieu dans l'Esprit⁵⁸ ». Or, si saint Pierre, saint Paul et le Nouveau Testament dans son entier doivent être pris au sérieux, nous sommes obligés d'admettre que la prière est plus qu'une conversation avec Dieu, plus qu'une image de Dieu ou des pensées saintes. Mais, comme le dit saint Paul, cela n'explique pas réellement ce qu'est la prière, s'il est vrai que nous ne savons même pas comment prier. Mais, ajoute-t-il, « l'Esprit intercède pour nous en des gémissements ineffables⁵⁹ », au-delà des paroles, des pensées et des images.

Ainsi, la prière est la vie de l'Esprit de Jésus au-dedans du cœur humain, l'Esprit par l'onction duquel nous sommes unis au Corps du Christ et par lequel, à notre tour, nous retournons au Père avec une conscience pleinement éveillée. Nous prions lorsque nous nous éveillons à la présence de cet Esprit dans nos cœurs. S'il en est ainsi, il ne peut y avoir aucune forme ou méthode de prière.

Il n'existe qu'une seule prière, le flot d'amour qui unit l'Esprit de Jésus ressuscité et Son Père, dans lequel nous sommes incorporés. Par conséquent, il n'y a pas de prière partielle ou occasionnelle, comme si l'Esprit n'était pas toujours vivant dans nos cœurs. Mais il y a des moments, nos deux méditations quotidiennes, pendant lesquels notre conscience fait un demi-tour complet pour se tourner vers cette réalité éternellement présente. On arrive ainsi à un niveau d'éveil vers lequel saint Paul dirigeait clairement les Thessaloniens en leur recommandant de « prier sans cesse⁶⁰ », où la conscience de cette réalité est permanente à travers toutes les activités et les soucis les plus divers de notre journée.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

16 juin

Sil'on veut apprendre à méditer, il faut pratiquer tous les jours, tous les matins et tous les soirs. Cela signifie qu'il ne faut pas chercher à s'évaluer en termes de réussite ou d'échec, de progrès ou de recul. En méditant on apprend simplement à *être*, à être qui l'on est, en présence de Dieu, à être qui l'on est en toute simplicité. C'est à cela que nous conduit le mot de prière quand nous apprenons à lui être fidèles. Je pense qu'il est vrai d'affirmer que l'Évangile nous invite non pas à l'analyse mais à la synthèse, la synthèse qui est connaissance. Connaître autrui exige de s'engager envers lui.

Dans l'Antiquité classique, on disait qu'il était impossible de connaître autrui sans d'abord l'aimer. Aimer, à son tour, exige la simplicité d'abandonner tout le reste. Alors on accède au cœur du mystère. La connaissance dont il est question dans le Nouveau Testament n'est pas tant *notre* connaissance qui, de toute façon, restera toujours limitée, mais la connaissance par laquelle nous sommes connus et à laquelle nous sommes invités : ouvrir tellement notre cœur et notre âme que nous connaissons avec la connaissance de Dieu. Et l'appel du Nouveau Testament est un appel à l'union. Nous devons être unifiés en nous-mêmes pour trouver notre union avec Dieu.

The Door to Silence

⁵⁸ 1 P 4, 6.

⁵⁹ Rm 8, 26.

⁶⁰ 1 Th 5, 17.

17 juin

EN étant tout à fait au repos, nous sommes tout à fait ouverts. Ouverts à notre complétude, le mot de prière nous conduit à un degré d'attention si profond et magnifique qu'il finit par transcender la distraction. Le but du mot est de nous amener à ce degré de repos et d'ouverture qui dépasse toute division et disharmonie. Ne soyez donc pas découragés si le silence et la paix ne deviennent pas une réalité immédiate et permanente. Vous aurez des aperçus fugitifs de cette réalité, mais ne vous y attardez pas et n'essayez pas de les retenir.

Quand vous rencontrez la division et la disharmonie en vous-même, continuez de dire le mot, ouvert et fidèle à la prière de l'Esprit dans votre cœur. Le groupe de méditation hebdomadaire est réellement une grâce qui vous aide à persévérer et à continuer d'approfondir votre cheminement. C'est en effet une grâce, que nous cherchions à nous ouvrir à la réalité suprême qui est Dieu, qui est amour. Le chemin – on ne le dira jamais assez – est celui de la simplicité. Dites votre mot comme un enfant, et vous vous rendrez compte de l'ampleur et de la sagesse de cette simplicité. N'essayez pas d'éclaircir le mystère, mais laissez Dieu déployer Son mystère dans votre cœur. Dieu le fera dans la simple union d'amour que vous vivez au centre profond de votre être. Ce sera un dévoilement personnel et unique qui apportera une contribution irremplaçable à l'univers dans son ensemble et au plan de la création tout entière. Asseyez-vous, fermez les yeux et dites votre mot de prière.

Word Made Flesh

18 juin

AINSI, la prière chrétienne a la qualité essentiellement dynamique du mystère de Jésus lui-même, car elle est rencontre avec, et entrée dans la personne de Jésus, qui est le chemin vers le Père. Le pèlerinage chrétien est un retournement, une conversion, une marche à la suite du Christ et avec le Christ. Il ne fait aucune place à la complaisance ou à l'autosatisfaction. Et son intuition centrale est que le sens plénier de notre être se situe au-delà de nous-mêmes. Le salut, selon cette terminologie, c'est d'*être sur le chemin*, être tournés vers la puissance dynamique de Jésus et être emportés en lui vers le Père. Le salut, c'est d'entrer dans le Royaume des cieux qui est en nous.

Un des grands périls du pèlerinage est que nous en parlions tellement et nous *imaginions* si brillamment l'accomplir qu'en réalité, nous ne parvenons pas à le faire, à mettre un pied devant l'autre. Je vous ai assez souvent parlé de ce danger. C'est celui de la *pax pernicioso*, la simple religiosité ou « flottement du corps ». Nous avons tous besoin en permanence de cette qualité dont parle saint Paul dans sa première lettre aux Thessaloniens⁶¹, l'*hippomone*, parfois traduite par patience, parfois par constance mais, de meilleure façon, me semble-t-il, par ténacité. C'est le courage de rester sur le chemin en étant de plus en plus fidèles à notre méditation biquotidienne – ces deux moments de la journée où, très explicitement, nous laissons tout de côté afin de pouvoir entrer dans le cheminement du Seigneur avec toute notre attention.

Letters from the Heart

⁶¹ 1 Th 1, 3.

19 juin

L'ÉCRITURE est une source continue de compréhension et d'inspiration pour le pèlerinage chrétien et pour la voie de la méditation qui fait de ce pèlerinage un cheminement résolu et unifié. Considérez ce qui est dit dans l'Apocalypse à la lumière de votre méditation quotidienne :

J'entendis alors une voix clamer, du trône : « Voici la demeure de Dieu avec les hommes. Il aura sa demeure avec eux ; ils seront son peuple, et lui, Dieu-avec-eux, sera leur Dieu. Il essuiera toute larme de leurs yeux : de mort, il n'y en aura plus ; de pleur, de cri et de peine, il n'y en aura plus, car l'ancien monde s'en est allé⁶².

Nous sommes amenés à méditer parce que nous sommes convaincus que l'ancien monde s'en est allé et que Dieu demeure parmi nous. Dans la foi, nous sommes convaincus que Dieu habite en nos cœurs. Et pour peu que nous nous en donnions la peine et en prenions le temps, chacun de nous est invité à *trouver* Dieu dans son cœur. Chacun est invité à entreprendre le voyage, et tout ce qu'il faut, ensuite, c'est y rester.

Le Chant du silence

20 juin

LA voie de la méditation n'est pas une voie de fuite. Ce n'est surtout pas une voie d'illusion. Nous ne cherchons pas à échapper au monde réel des fins brouillonnes et des commencements désordonnés, ni à construire une autre réalité, illusoire, rien que pour nous. Ce que nous promet Jésus, c'est que si nous le tenons en révérence dans notre cœur, si nous croyons en Lui et en celui qui L'a envoyé, Son Père et notre Père, alors tout le chaos et la confusion du monde ne pourront l'emporter sur nous.

Stress, contraintes, défis, tout demeure mais ils sont impuissants à nous vaincre si nous avons fondé nos vies sur le roc qu'est le Christ. Voilà la vraie tâche, le vrai défi que chacun doit relever : entrer dans la réalité qu'est le Christ, le roc sur lequel nous pouvons construire nos vies, avec l'assurance absolue qu'Il continuera de nous aimer malgré toutes nos erreurs, nos mouvements de cœur et de pensée et à chaque instant de notre vie jusqu'à son dernier, parce qu'Il est l'amour suprême.

L'amour de Jésus nous a unis à Lui. En nous ouvrant par le silence à Sa réalité, nous nous ouvrons émerveillés à la réalité divine. C'est pourquoi la voie de la prière est la voie d'un silence toujours plus profond, toujours plus généreux. Il ne suffit pas de penser au silence ou d'en parler ; il faut l'embrasser ! Pour faire l'apprentissage de ce silence, pour nous ouvrir au don qu'il est, nous devons apprendre à dire notre mot de prière.

Nos temps réguliers de méditation nous immergent dans ce silence et nous en émergeons régénérés, renouvelés et rebaptisés dans la puissance de l'Esprit. Ce que chacun de nous découvre dans sa prière, c'est qu'*être* en Sa présence suffit amplement. En cette présence, nous sommes guéris. En cette présence nous trouvons le courage de vivre par Lui, avec Lui, en Lui et pour Lui. Dès que nous commençons à être ouverts à cette puissance, tout prend sens dans nos vies. Le sens provient du silence. Tout ce que nous disons, tout ce que nous vivons, tout ce que nous aimons trouve un sens à partir de ce silence et s'y déverse en retour.

Le Chemin de la méditation

⁶² Ap 21, 3-4.

21 juin

LA raison pour laquelle méditer est important pour nous tous est que, pour entrer dans ce processus essentiel de conversion, pour modifier notre façon de voir et apprendre à aimer, nous devons faire certains ajustements significatifs. Nous avons à nous ajuster au fait que Dieu est le fond et le centre de tout être ; nous avons à nous ajuster à Dieu comme centre de *notre* être, et par conséquent à accepter de ne pouvoir être véritablement nous-mêmes qu'en Lui.

Il n'y a pas d'être humain qui n'ait besoin d'apprendre qu'il lui faut abandonner tous ses compromis avec la vérité, et à voir et savoir que sa destinée est d'entrer dans la pleine lumière de Son amour. Ce n'est que dans cette lumière que nous serons en mesure de savoir qui nous sommes, ce qu'est la réalité, qui est Dieu. C'est le destin premier de tout être humain de parvenir à cette connaissance, à cette vérité qui s'authentifie elle-même, la vérité libératrice sur nous-mêmes, sur Lui, sur tout ce qui est.

La méditation est d'une importance capitale, car c'est dans la puissance de Sa présence que nous découvrons que nous n'avons pas à craindre d'accéder à la vérité sur nous-mêmes. Nous n'avons absolument rien à craindre des événements passés ou futurs. En accédant à la vérité sur toute la réalité, nous découvrons que nous n'avons rien à craindre d'accéder à la vérité sur Dieu, car nous découvrons que Dieu est la vérité elle-même, Il est compassion inépuisable, douceur toute-puissante, pardon qui redresse. La méditation est le processus traditionnel et simple par lequel nous apprenons à abandonner toutes les peurs parce qu'elles sont bannies par un amour plein de vérité.

La méditation est pure ouverture du cœur, *infusion d'énergie* par l'amour infini de Dieu.

Le Chant du silence

22 juin

LES penseurs qui réfléchissent aujourd'hui aux grandes questions cruciales pour notre avenir commun sont de plus en plus nombreux à prendre conscience que les problèmes sociaux fondamentaux sont d'ordre spirituel. Le problème fondamental pour chacun – qui est aussi sa chance fondamentale – est de savoir qui elle ou il est, quel est son potentiel et ensuite de réaliser ce potentiel dans l'amour de Dieu.

La méditation répond à ces questions vitales fondamentales pour chacun. En raison de notre engagement dans sa pratique, méditer signifie que nous n'avons pas à nous contenter de vivre à proximité de la réalité spirituelle, en lisant seulement des livres à son sujet ou en écoutant les autres en parler. L'importance sociale de la méditation s'enracine dans cette dimension personnelle de l'expérience spirituelle.

La vision chrétienne suprême est que Dieu est *amour*. L'expérience chrétienne suprême, inséparable de la vision authentique, est de connaître cet amour dans notre cœur. Tout cela n'est que paroles – airain qui sonne et cymbale qui retentit –, à moins que nous ne posions des actes concrets pour nous ouvrir à la réalité que désignent les mots.

Word Made Flesh

23 juin

CERTAINES personnes plus chanceuses peuvent commencer à méditer tout en étant encore dans la phase de l'innocence, mais la plupart commencent en ayant le sentiment d'avoir perdu quelque chose qu'elles doivent retrouver. Souvent, nous avons un sentiment d'urgence, comme si nous devions à tout prix trouver le chemin qui nous restituera cette innocence. La merveille du cheminement intérieur, cependant, est que nous retrouvons quelque chose de bien plus grand que ce qui a été perdu.

La merveille du message chrétien et sa vision du cheminement est dans sa proclamation que nous retrouvons non seulement notre innocence perdue, mais l'innocence du Christ. Notre innocence nouvelle est celle qu'Il a recouvrée pour toute l'humanité, par la croix et la résurrection. Le chemin de retour à la source de la vie éternelle est peut-être exigeant, mais en chemin, nous suivons le torrent qui coule directement de la source. Ainsi, même pendant le voyage, nous recevons tout le rafraîchissement et toute la guidance dont nous avons besoin.

La méditation est notre façon d'avancer sur ce chemin. L'Esprit est le torrent qui coule dans nos cœurs. Le mot de prière est l'outil qui dégage le chemin à travers la forêt impénétrable. Il nous suffit de rester en route et être fidèles à la récitation du mot de prière. Nous ne devons jamais nous contenter d'une semi-clarté, d'une semi-illumination. Nous sommes appelés à entrer dans la pleine lumière du Christ, et tous sont appelés à grandir pour atteindre cette maturité et pleine stature qui n'est rien de moins que la vie pleine et immortelle du Christ.

Comme le dit saint Paul :

[...] nous devons parvenir, tous ensemble, à ne faire plus qu'un dans la foi et la connaissance du Fils de Dieu, et à constituer cet Homme parfait, dans la force de l'âge, qui réalise la plénitude du Christ⁶³.

Le Chant du silence

24 juin

DEUX paroles de Jésus sont particulièrement importantes quand on commence à méditer. La première est : « Si vous ne retournez à l'état des enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux⁶⁴. » Pour apprendre à méditer, nous devons apprendre à être très simples, nous devons réapprendre à être à l'égal des enfants. Nous devons apprendre – comme le fait un enfant – en accueillant l'enseignement avec foi et en nous adonnant à sa pratique. Nous devons apprendre à redécouvrir la capacité d'émerveillement qui vient de la foi et de la pratique combinées. Nous la perdons si facilement en perdant notre simplicité initiale. La méditation est un retour à l'innocence, et le signe de ce retour est la restitution d'un état d'émerveillement.

L'autre parole utile de Jésus est : « Si quelqu'un veut venir à ma suite, qu'il se renie lui-même⁶⁵. » En récitant votre mot de prière, il vous faut abandonner vos pensées, vos théories et idées, votre imagination, vos peurs et vos rêves, pour être simplement là, écoutant le son du mot de prière. Quoi que vous fassiez, ne pensez pas à vous-même. Si vous constatez – comme nous le faisons tous – qu'il est difficile de maintenir un tel lâcher-prise, dès que vous constatez que vous êtes distrait ou que vous recommencez à penser à vous, revenez très doucement et très humblement au mot de prière. Le mot de prière est un grand maître d'humilité.

The Heart of Creation

⁶³ Ep 4, 13.

⁶⁴ Mt 18, 3.

⁶⁵ Lc 9, 23.

25 juin

AU début, je vous conseillerais de méditer matin et soir. Une fois que vous aurez fermement installé cette régularité, alors seulement, si vous le voulez et si les circonstances de votre vie le permettent, ajoutez une méditation à midi. Je pense que ce serait bien, mais je ne m'attends pas à ce que la plupart y arrive avant deux ou trois ans. Il faut démarrer très doucement, avec beaucoup de compassion envers soi-même. Ainsi que nous le constatons tous, nous démarrons, nous abandonnons, nous recommençons, nous abandonnons, et ainsi de suite. Soyez très doux, prudents et compréhensifs envers vous-mêmes. Vous constaterez, me semble-t-il, que l'expérience s'authentifie elle-même. L'expérience enseigne.

Vous découvrirez simplement que plus vous méditez, plus votre journée prend forme, et plus la vie prend un sens. Et plus vous verrez le sens de toutes choses, plus vous découvrirez que l'amour grandit dans votre cœur. Il se peut qu'il soit habité aussi par une bonne dose de petitesse, mais l'amour grandit. Et c'est le vrai critère de la méditation, mais vous ne pouvez pas appliquer n'importe quel critère matérialiste à la méditation. Plus ne veut pas nécessairement dire mieux. Le vrai critère est l'amour qui grandit dans le cœur.

Le Chant du silence

26 juin

POUR marcher sur le chemin spirituel, il faut apprendre à faire silence. Ce qui nous est demandé, c'est de voyager dans un profond silence. Le problème de l'affaiblissement de la religion, à notre époque, vient pour une part de ce qu'elle utilise des mots dans ses prières et ses rituels, mais ces mots doivent être chargés de sens, à un degré suffisant pour toucher nos cœurs, pour nous faire repartir dans de nouvelles directions et changer nos vies. Ils ne peuvent atteindre ce degré de sens que s'ils jaillissent de l'esprit, et l'Esprit requiert le silence. Nous avons tous besoin d'avoir recours à des mots, mais pour les utiliser avec puissance, nous avons tous besoin d'être silencieux. Nous avons tous besoin de la religion. Nous avons tous besoin de l'Esprit.

La méditation est la voie qui mène au silence, car c'est la voie *du* silence. C'est la voie du mot de prière, ce mot qui nous conduit à un silence tel qu'il finit par charger de sens tous les mots. Mais il faut éviter de rester abstrait à ce propos. Chacun sait qu'on peut apprendre à connaître très profondément une autre personne dans le silence. Rester en silence avec quelqu'un est une profonde expression de confiance ; c'est uniquement quand nous n'avons pas confiance que nous nous sentons obligés de parler. Rester en silence avec quelqu'un, c'est vraiment *être* avec cette personne. Rien n'est si puissant pour établir la confiance mutuelle entre les êtres qu'un silence confortable et créateur. Rien ne révèle l'inauthenticité de façon plus dramatique qu'un silence qui n'est pas créateur mais plein d'appréhension.

Le Chemin de la méditation

27 juin

AINSI, pour commencer, nous devons comprendre que le Royaume de Dieu n'est pas un lieu mais plutôt une expérience. C'est une intuition à laquelle il n'est pas facile de s'accrocher parce que notre compréhension de la nature de la prière est souvent déformée par notre imagination. Mais elle est capitale. Nous sommes énormément et durablement influencés par l'éducation religieuse de notre enfance au sujet du ciel, en tant que « lieu où nous allons après la mort », et de la prière en tant que « dire à Dieu ce que nous voulons ». Mais il faut prendre conscience des limites fondamentales de cette instruction, conçue pour des enfants. Très souvent, notre maturité spirituelle reste très en retard par rapport à nos autres niveaux de croissance et de développement.

L'expérience de la prière est celle des effets libérateurs de la transcendance. Elle est, comme je l'ai dit, la transcendance réalisée. Ce qui se produit dans la prière, c'est que l'amour du Christ est libéré dans nos cœurs. Toutes les illusions et les images qui le restreignent ou le déforment sont dépassées. C'est le travail de la découverte et de la réalisation de notre liberté humaine, notre affranchissement du désir, du péché, de l'illusion. Ce n'est que si nous sommes libres et rendus à notre ressemblance divine que nous pouvons connaître l'amour du Christ. La liberté est la condition pour être réel, en contact harmonieux avec le fond de notre être, notre source et notre origine. Nous ne pouvons atteindre le fond de notre être que par le mouvement qui nous centre sur l'autre, le mouvement de la transcendance. En suivant ce mouvement, conduits par l'Esprit, nous entrons dans l'expérience de devenir pleinement réels au sein de la réalité de Dieu qui coule librement et embrasse tout.

Community of Love

28 juin

LA méditation est l'action pure qui purifie toutes nos autres activités. Elle est pure parce qu'elle est désintéressée, totalement centrée sur l'autre. La plupart de nos activités, de nos espoirs et de nos projets sont poursuivis, entretenus et élaborés avec un souci prépondérant pour leurs résultats, leur intérêt matériel. Au pire, ce souci prend la forme de l'égoïsme pur. Mais toute préoccupation pour les résultats, pour le fruit de l'action témoigne d'une possessivité ou d'un attachement qui perturbe l'harmonie des énergies déployées dans l'activité en question. Toutefois, en méditant jour après jour, humblement et de façon tout ordinaire, nous entrons progressivement dans le mystère de l'activité désintéressée, centrée sur l'autre.

Nous pouvons, il est vrai, commencer à méditer avec un souci superficiel de résultats, en essayant d'estimer si notre investissement en temps et en énergie est justifié par un rendement en connaissances ou en expériences « extraordinaires ». Tout le monde dans notre société est peut-être conditionné à débiter de cette façon, mais la pratique ordinaire de la méditation nous purifie de ce matérialisme spirituel, et en entrant dans l'expérience directe de l'Être, de l'action pure, nous découvrons que toutes nos autres activités sont progressivement, radicalement, purifiées de l'égoïsme. Pour le dire plus simplement, du fait que la méditation nous amène à faire l'expérience de l'amour au centre de notre être, elle fait de nous des personnes plus aimantes dans la vie et les relations de tous les jours. La méditation nous enseigne ce dont la théologie seule ne pourrait nous convaincre, que l'Être est Amour.

The Present Christ

29 juin

QU'IL soit absolument clair dans votre esprit que le chemin est extrêmement simple. Il est également nécessaire d'être très humble par rapport au chemin, de l'accepter et de ne pas essayer d'y apporter des modifications, de l'édulcorer ou de le faire à sa convenance. Telle est la voie de la méditation : prendre son mot de prière et le réciter. Quelle que soit la paix ressentie, récitez-le. Quelle que soit la somnolence qui vous accable, récitez-le. Quelle que soit la difficulté qui se dresse devant vous, récitez-le. Que vous en retiriez beaucoup ou peu, récitez votre mot. Si vous comprenez cela, vous avez presque tout compris de ce qu'il y a à comprendre... Dire son mot du début à la fin. Vous devez aussi méditer chaque matin et chaque soir. Si vous voulez vous engager sérieusement sur le chemin que la tradition nous présente, vous devez réserver ce temps tous les matins et tous les soirs. Tout le reste est plus ou moins évident. Vous devez apprendre à rester assis parfaitement immobile. Vous devez apprendre à entrer dans l'expérience d'une totale immobilité de corps et d'esprit.

In the Beginning

30 juin

L'AUTEUR du *Nuage de l'inconnnaissance* décrit la méditation comme le moyen de guérir de la blessure du péché en l'attaquant à la racine. Tel est le travail de la méditation, travail de guérison, travail de croissance, et c'est un voyage au cours duquel on abandonne toute division, et laissant la perception de la réalité comme divisée, nous cheminons avec foi dans l'unité de Dieu. Dans la Genèse, nous lisons qu'après la chute, Adam se cacha lorsqu'il entendit le Seigneur Dieu marcher dans le jardin dans la fraîcheur du soir. À l'origine de la division se trouve la peur ; la méditation est le moyen de découvrir dans notre cœur l'amour infini qui bannit toute peur.

L'ego est essentiellement l'image que nous avons de nous-mêmes, celle que nous essayons de projeter. L'image qu'Adam avait de lui-même, une fois livré à son ego, lui imposa brusquement de porter des vêtements pour se présenter sous un jour favorable, mais toutes les illusions, toutes les fausses perceptions de soi-même, des autres et de Dieu sont des rejetons de l'ego. Celui-ci agit comme un prisme démoniaque, la lumière de la réalité qui le traverse est réfractée et fractionnée. Le rai de lumière pure est décomposé puis dévié de sa vraie trajectoire.

La méditation nous conduit à briser ce prisme et reconstituer le pur rayon de lumière en faisant voler le prisme en éclats. Elle nous permet de goûter le don de notre être comme un tout complet et de nous ouvrir pleinement à la merveille de l'unité de Dieu. Et tout cela est un don qu'Il nous fait gratuitement. Cette unité, nous en jouissons désormais non en observant ses facettes du dehors mais en pénétrant dans son centre. L'ego tend toujours à la préservation du moi, mais le vrai soi est créé pour la transcendance du moi. La méditation nous conduit par-delà la division dans l'unité.

The Door to Silence

1^{er} juillet

LES Occidentaux ont le plus grand mal à comprendre que la méditation ne consiste pas à s'efforcer de faire advenir quelque chose. Mais nous sommes tous tellement liés à la mentalité des techniques et de la production, qu'inévitablement, nous pensons d'abord que nous sommes en train de travailler à la production d'un événement, d'un *happening*. Selon notre imagination ou nos prédispositions, nous aurons différentes idées sur ce qui devrait se produire. Certains attendent des visions, des voix ou des flashes de lumière, d'autres, des visions profondes et des intuitions, d'autres enfin, une meilleure maîtrise de leur vie quotidienne et de leurs problèmes. La première chose à comprendre, cependant, est que la méditation n'a rien à voir avec le fait de provoquer un événement. Le but fondamental de la méditation est même inverse, c'est simplement d'apprendre à devenir pleinement conscient de ce qui *est*. Le grand défi de la méditation consiste à apprendre directement de la réalité qui nous soutient.

Ne négligez pas la discipline de l'immobilité du corps lorsque vous méditez. Rappelez-le-vous périodiquement, au cas où vous seriez devenus un peu trop complaisants avec votre agitation corporelle. Concernant le mot de prière, vous pouvez le dire en entier sur une seule inspiration et rester silencieux sur l'expiration. Ainsi, en disant votre mot, c'est comme si vous acceptiez l'Esprit de Dieu, qui est votre vie. Vous l'inspirez. Expirer en silence, c'est comme rendre sa vie à Dieu dans la foi absolue et l'amour absolu, prêt à la recevoir de Lui à nouveau, dût-Il vous la redonner. Notre respiration montre combien la méditation est fermement ancrée dans l'axe essentiel de la révélation chrétienne : la mort et la résurrection. Nous mourons à tout ce qui passe. La vie se trouve en Dieu infini.

Word Made Flesh

2 juillet

CECI est extrait de l'épître de saint Paul aux Colossiens :

Animés d'une puissante énergie par la vigueur de sa gloire, vous acquerrez une parfaite constance et endurance ; avec joie vous remercerez le Père qui vous a mis en mesure de partager le sort des saints dans la lumière⁶⁶.

Remarquez bien le langage qu'utilise saint Paul : il nous invite à être animés de Sa puissante énergie, et par la vigueur de Sa gloire. Nous devons sans cesse nous souvenir que le christianisme consiste à apprendre à vivre de cette puissante énergie de Dieu, en n'envisageant pas notre vie sous l'angle de ce que nous pouvons faire par nos propres moyens, mais en ayant conscience qu'elle recèle une source d'énergie qui est infinie. L'appel qui nous est adressé, saint Paul le décrit comme celui de partager le sort des saints dans la lumière. Tout cela est sans nul doute un langage des plus extraordinaires, qui décrit ce qui ne peut être qu'une expérience extraordinaire : la « vigueur de sa gloire » et la « puissante énergie » de Dieu sont offertes à tous pour nous permettre de faire face à tout ce qui vient avec constance, c'est-à-dire courage, avec patience, avec la capacité de tenir bon, et avec joie, la capacité de dilater notre cœur.

The Door to Silence

⁶⁶ Col 1, 11-12.

3 juillet

LA méditation est une voie puissante si vous pouvez apprendre à réciter le mot de prière sans discontinuer, car c'est le moyen, en prière, d'abandonner son moi, de renoncer à soi afin d'être absorbé dans le mystère infini de Dieu. Les gens se demandent souvent en quoi consiste l'expérience de la prière. L'expérience de la prière consiste à se dépasser complètement, à dépasser toute parole susceptible de décrire cette expérience. Saint Paul la décrit comme l'entrée dans la gloire de Dieu. Mais en disant son mot, on abandonne tous les mots, parce qu'ils limitent l'expérience. Ils font de l'expérience une réflexion sur soi-même ; or l'expérience est celle de l'infini, et aucun mot fini ne pourra jamais circonscrire l'expérience.

Mais je voudrais insister encore une fois sur le fait que la voie est une voie de simplicité et d'esprit d'enfance. « Si vous ne devenez comme les enfants⁶⁷ » signifie « si vous ne retrouvez pas dans votre cœur la capacité d'émerveillement », un émerveillement innocent, une innocence que nous perdons tous si facilement et avec tant d'insouciance. Il nous faut la retrouver et le moyen de la trouver est d'entrer dans le silence, d'être, d'être ouvert à la gloire de Dieu, à la merveille de son être. C'est pourquoi notre mot de prière est tellement important. C'est pourquoi aussi rêvasser est un drame, c'est une occasion perdue, un enfermement dans le temps, alors que nous sommes tous appelés à ce moment éternel où nous nous perdons en Dieu.

Le Chemin de la méditation

4 juillet

L nous est difficile de méditer parce que nous sommes excessivement conscients de nous-mêmes. Nous ne pouvons pas nous empêcher de regarder, si l'on peut dire, le petit écran de télévision fourni par l'ego et de nous regarder, de penser à nous, de nous analyser. Mais la méditation a pour but d'éteindre définitivement cet écran. La méditation est un temps de pauvreté, de silence, d'oubli de soi. Ce n'est pas un temps pour s'analyser, réfléchir à ses motivations ou se croire spirituel ou pécheur, mais un temps pour être absolument immobile de corps et de mental.

La voie qui y mène est très simple, c'est celle du silence, de la fidélité, de la pauvreté en esprit. Une pauvreté généreuse est une pauvreté joyeuse dans laquelle nous abandonnons pensée, imagination et mots pour rester avec le seul mot de prière. Au début, il faut le croire sur parole, dire son mot au-delà de toute raison. Et il faut revenir à sa méditation matin et soir. Il faut abandonner les catégories que nous sommes conditionnés à utiliser, celles du succès ou de l'échec (est-ce que ça marche ou pas ?) et continuer simplement, avec la foi d'un enfant, à dire son mot de prière. Dites votre mot. Sa puissance est merveilleuse, car le simple exercice de cette foi enfantine nous restitue notre innocence et la liberté de l'innocence. Nous apprenons à être dans la présence de l'Être. Simples, silencieux, aimants et parfaitement libres, dans la méditation comme dans la vie quotidienne, de corps et de mental.

Le Chant du silence

⁶⁷ Mt 18, 3.

5 juillet

APPRENDRE à méditer, c'est apprendre à devenir une personne réellement harmonieuse. Il n'y a aucun rejet de soi ou déni de la vie dans la méditation. Elle est simplement le moyen d'établir une relation harmonieuse entre chacun des aspects de notre vie. Si nous voulions y parvenir par la seule pensée, nous échouerions en raison de l'énorme complexité de la tâche, mais la prière est plus profonde et plus puissante que la pensée. Notre intellect et nos émotions n'ont pas besoin de se faire concurrence, la prière les harmonise de façon à ce qu'ils travaillent ensemble dans une paisible complémentarité. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous entrons dans un état d'unité où le puzzle de notre vie s'assemble en douceur dans la présence de Dieu. Dieu est un et Il nous appelle à être un.

Le Nuage de l'inconnaissance a donc raison de considérer la méditation comme un processus d'unification, qui fait devenir un. Par l'analyse, il est possible de découvrir et de dévoiler à l'infini les éléments disparates de notre vie et de notre histoire personnelle. Dans la méditation, cependant, nous suivons un chemin de synthèse par laquelle tous les divers éléments heureux et malheureux sont unis les uns aux autres dans la connaissance que nous sommes un avec Dieu. C'est une découverte que nous sommes tous invités à faire personnellement. Chacun de nous assume la responsabilité individuelle de méditer, de s'asseoir, matin et soir, et de dire son mot de prière. Accepter et exercer cette responsabilité est un puissant facteur d'épanouissement en plénitude de notre personne.

The Heart of Creation

6 juillet

L'ESSENCE de la méditation consiste simplement en ceci : réaliser notre incorporation totale à Jésus-Christ, dans le cycle de Sa profération par le Père et retour au Père. Les qualités nécessaires à cette rencontre fondamentale entre nous-mêmes et le fond de notre être sont l'attention et la réceptivité. Afin de réaliser notre incorporation complète au Verbe, nous avons non seulement à écouter son silence, le silence en nous, mais aussi à permettre au cycle de sa vie de s'accomplir en nous et de nous conduire dans la profondeur de son silence. Là, dans le silence du Verbe, nous partageons Son expérience qui est de S'entendre éternellement proféré par le Père.

C'est pourquoi la vie de Jésus a une telle signification et le récit de Sa vie une telle valeur. L'expérience de Jésus de Nazareth s'éveillant à Lui-même, pénétrant les sphères de silence en Lui-même, découvrant Son propre Esprit et la source de Son Esprit, est l'expérience de toute personne qui renaît en esprit. C'est, selon le dessein inconcevable du Père, la même expérience. La merveille de la création se découvre, non dans une succession d'éveils, mais dans l'unique éveil universel de Jésus, le Fils, au Père.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

7 juillet

RECITER le mot de prière a pour but de focaliser notre attention. Nous ne pensons à rien et ne poursuivons aucune idée qui pourrait nous venir pendant la récitation du mot de prière. Laissez-les toutes s'évanouir en vous enfonçant plus profondément dans un silence où seul le mot de prière résonne dans votre mental. Le mot vous enseignera lui-même la patience nécessaire pour le dire, ainsi que l'humilité requise. En méditant, nous ne cherchons pas à posséder Dieu ou à parvenir à une intuition profonde sur Dieu, nous cherchons simplement à accepter le don de notre création aussi complètement que nous le pouvons à ce moment-là et à y répondre aussi généreusement que possible. Pour cela, nous apprenons à rester immobiles, silencieux et vraiment humbles.

En langage de tous les jours, nous dirions que l'essence de la méditation est d'abandonner l'ego. Nous n'essayons pas de voir avec l'ego ce qui se passe. La vision de l'ego est limitée parce qu'il est centré sur lui-même. L'œil avec lequel nous voyons sans limite est l'œil qui ne peut se voir lui-même. Le paradoxe de la méditation est que dès que nous renonçons à essayer de voir et de posséder, nous voyons tout et tout nous appartient.

Word Made Flesh

8 juillet

L'INTERET que suscite la vie spirituelle, à l'heure actuelle, a pour une large part une origine psychologique. Souvent, on s'intéresse à ce que la prière et la méditation peuvent nous apprendre sur nous-mêmes. Il est très facile aux gens de notre génération de tout voir en termes de développement personnel, de compréhension de sa psyché et ainsi de suite. Cette fascination pour l'observation de soi peut, hélas, être désastreuse pour le cheminement spirituel.

Il y a un réel danger, commençant à méditer et s'apercevant que l'on se comprend mieux soi-même, de suivre cette pente d'exploration ; on ne tardera pas à constater que l'on a quitté le chemin de la méditation, qui est un « pèlerinage » dans la connaissance et la sagesse illimitées. On s'aperçoit alors qu'on reste bloqués dans la connaissance limitée de l'isolement, de notre propre isolement. Il y a un danger très réel d'être grisé par son moi, par ses propres activités mentales. Nous pouvons nous laisser tellement griser que nous en oublions que nous sommes en « pèlerinage » dans le mystère de Dieu. L'essence du message évangélique et celle de l'expérience de la méditation n'est pas l'analyse, mais le dépassement du moi.

The Door to Silence

9 juillet

LE sens ultime de Dieu ne se trouve pas dans ce que la société dit de nous, ce serait « préférer l'approbation qui vient des hommes à celle qui vient de Dieu », comme le dit Jésus. Lorsque saint Thomas More fut enfermé dans la Tour de Londres pour avoir préféré sa conscience à l'approbation du roi, son rôle officiel fut anéanti et il devint un criminel ordinaire. Toutefois, son intégrité fut préservée. Il savait qui il était, non seulement aux yeux du monde, voire à ses propres yeux, mais encore aux yeux de Dieu. Il avait une profonde confiance provenant de la vraie profondeur de la connaissance de soi qui lui avait appris qui il était de toute éternité : créé par Dieu, sauvé par Jésus et un temple de l'Esprit Saint.

Si nous voulons atteindre cet objectif, nous devons être aussi radicaux, à notre manière, que Thomas More. Tout le monde autour de lui tenta de le dissuader de rester intègre. Nous vivons dans une société qui ne reconnaît pas la valeur cruciale de la pratique spirituelle, car elle a oublié la réalité spirituelle.

La méditation est une pratique qui nous permet chaque jour d'enraciner notre vie dans la réalité spirituelle de Dieu. C'est une voie positive, même si nos valeurs courantes, matérialistes et axées sur la sociabilité, peuvent la dénigrer comme une perte de temps ou une introversion improductive. Toutefois, en méditant nous ne rejetons pas le monde ni ne construisons de fausse opposition contre lui. Nous souhaitons vivre pleinement dans le monde, mais nous savons que nous ne pouvons parvenir à cette plénitude et cet engagement sans réserve qu'à la condition d'être vraiment enracinés en Dieu.

Word Made Flesh

10 juillet

MÉDITER quotidiennement, c'est entrer dans la conviction suprême que Dieu s'est révélé en Jésus et que Jésus se révèle à nous dans nos cœurs – à condition d'être attentifs, d'être silencieux, et d'être simples, humbles et obéissants. Pour apprendre cette obéissance, cette simplicité et cette humilité, nous disons notre mot. Notre espérance est fondée dans la suprême bonté de Dieu, et l'espérance se fait réelle pour nous personnellement dans la suprême bonté qu'Il a donnée à chacun d'entre nous en Jésus.

La méditation est un temps de joie profonde. Elle est la paix qui dépasse tout entendement, toutes paroles, tous concepts et toute analyse. Laissez-moi vous rappeler encore ce qu'elle implique : premièrement, un engagement quotidien qui dépasse totalement ce que nous ressentons. On ne médite pas selon qu'on en a envie ou pas. Nous acceptons la discipline de la méditation quotidienne et d'y revenir chaque jour. Ensuite, nous acceptons la discipline du mot de prière, sa récitation du début à la fin de la méditation. Et tout cela, pour la gloire de Dieu révélée en Jésus. Tout cela, à cause de la suprême conviction que Jésus est Seigneur et que nous sommes capables de dire qu'Il est Seigneur, parce qu'Il nous a donné l'Esprit Saint.

Le Chemin de la méditation

11 juillet

MES salutations cordiales en Notre Seigneur ! Aujourd'hui, nous célébrons la fête de saint Benoît, une date tout à fait indiquée pour envoyer cette lettre au grand nombre d'entre vous qui partagez avec nous sa vision et son héritage. Sa compréhension de la vie chrétienne comme engagement dans la réalité ordinaire, fondé sur l'expérience contemplative, a inspiré et continue d'inspirer des personnes d'origines sociales très diverses et mues par des vocations très différentes à servir le Dieu un. Je me souviens, il y a quelques années, avoir entendu un vieux moine citer une description de la générosité monastique qui m'a paru d'une merveilleuse justesse : « Accorder à des choses dont on fait peu de cas un zèle inexplicable. » C'est le particulier qui révèle l'universel, et c'est un engagement à la perfection dans tout ce que nous faisons, pour l'amour de la perfection, qui nous rend capables de nous renoncer.

Le génie de Benoît tient à ce qu'il a su rendre cette approche qui pourrait si aisément devenir fanatique, humaine, compatissante et tolérante, en un mot véritablement chrétienne. La force persistante de cette vision tient à son humanité. Une vision religieuse de la vie peut si facilement perdre son souci de l'humain, mais pour Benoît, c'est par l'humanité de Jésus et notre propre humanité que nous entrons dans le mystère divin.

The Present Christ

12 juillet

Ceux qui suivent la Règle de saint Benoît et l'esprit de la Règle sont ceux qui cherchent humblement le moyen de réaliser leurs potentialités en Dieu. Il me semble que la suprême importance de la vie monastique – pour l'Église et pour le monde – tient à ce qu'elle est un signe de la réalité de la présence de Dieu parmi nous. Le message du moine pour le monde n'est pas d'abord contenu dans ses paroles mais dans sa vie même. Les priorités de sa vie sont ordonnées de manière très simple. En tête se trouve sa quête ardente de Dieu, et l'efficacité du message qu'il a à délivrer tient à la profondeur de l'engagement personnel avec lequel il poursuit cette quête.

Là réside la force de la Règle pour nous tous, que nous appartenions à l'ordre ou que nous nous y associons. Le message que reçoivent ceux qui adoptent la vision de saint Benoît est le suivant : « Élevez votre cœur ! Ouvrez les yeux à ce qui est réel pour l'éternité, la nouvelle création, et recherchez la pureté de cœur qui vous ouvrira les yeux. » Par-dessus tout, la vision bénédictine voudrait transmettre ceci : « Connaissez dans votre cœur, par l'expérience personnelle, que vous avez été créés pour une dilatation infinie de l'esprit. »

Community of Love

13 juillet

LA méditation est le pas qui fait passer de l'égoïsme au théocentrisme. En faisant ce pas, nous trouvons la place qui est la nôtre dans le monde, où nous devrions être et où nous sommes de manière vraie. Toutes nos relations prennent alors leur juste place : nos relations les uns avec les autres, avec l'environnement et toute la création, avec Dieu. Nous découvrons alors – et il est vital pour notre santé que chacun le découvre – que nous avons une place essentielle dans le plan divin. Ce qui importe le plus aux hommes d'aujourd'hui est peut-être de découvrir la dignité qu'il y a à répondre au don incomparable de notre création.

Mais comment faire ? La méditation est la discipline qui le permet. Sa discipline consiste à apprendre à prendre du recul et à fixer son attention, tout son être, sur Dieu. Nous devons partir de quelque part. Il nous faut commencer avec ce que nous sommes et par apprendre à rester silencieux en nous-mêmes. Cela signifie simplement apprendre à être, à être soi-même, plutôt que de se définir par ce que l'on fait ou pense. En tant qu'art et pratique, la méditation nous amène à ce simple état d'être par la répétition immobile et silencieuse du mot de prière.

Word Made Flesh

14 juillet

À CEUX d'entre vous qui ont récemment commencé à méditer, j'aimerais envoyer toute mon affection et mes encouragements. L'engagement auquel ce cheminement nous convie est, au premier abord, inhabituel. Il demande de la foi et peut-être une certaine témérité pour se lancer. Mais une fois qu'on est parti, il est dans la nature de Dieu, la nature de l'amour, de nous entraîner, en nous enseignant par l'expérience que nous nous sommes engagés à connaître la réalité, que notre discipline est un tremplin vers la liberté.

Le cheminement vers notre cœur est un cheminement dans tous les cœurs. Et à la première lumière de la réalité, nous voyons que c'est le royaume que la naissance de Jésus est venu établir et qu'Il réalise en chacun en renaissant dans son cœur. Ce que nous avons quitté, c'est l'esseulement, la confusion, l'isolement. Ce que nous avons trouvé, c'est la communion, la certitude, l'amour. Notre voie est la simplicité et la fidélité, simplicité du mot de prière, fidélité à notre méditation quotidienne. En parcourant ce chemin, la même force d'amour qui nous unit nous rapproche les uns des autres.

The Present Christ

15 juillet

LA voie de la méditation est donc un chemin qui doit impliquer tout notre être, c'est le défi dont tous ceux qui s'engagent sur ce chemin doivent être conscients dès le départ. Tous les éléments de notre personnalité, tous les aspects de notre vie sont partie prenante de cet exercice, et par conséquent, tous les éléments de notre personnalité, tous les aspects de notre vie doivent être transcendés au cours de l'itinéraire qui nous conduit de la périphérie vers le centre. Notre vie familiale, nos relations, notre travail, nos loisirs, tout dans notre vie devient un tout harmonieux parce que toutes les composantes de notre vie, dans le processus de la méditation, s'alignent sur le centre.

Un engagement profond pour la réalité spirituelle a des répercussions dans tous les domaines. Il faut, bien sûr, commencer, et avec confiance. Nous devons commencer en sachant que l'exigence est profonde, parce que le cheminement est profond. Le pèlerinage peut sembler exiger de nous du courage, de l'énergie et du dévouement. De fait, il les demande ; mais ce que nous avons à faire, c'est de nous engager à faire le premier pas.

Le chemin vers le centre est celui de notre méditation quotidienne, le temps que nous lui réservons chaque matin et chaque soir. En tant que chrétiens, nous croyons que la source de toute énergie, de toute harmonie se trouve dans notre cœur. La pratique de la méditation est simplement le moyen d'être ouvert à cette présence, à cette énergie, à cette harmonie, et d'y être ouvert toujours plus profondément.

In the Beginning

16 juillet

NOUS devons prendre conscience que lorsque nous parlons de « notre prière », il est question, en fait, de nous disposer à la pleine libération de la vie de l'Esprit en nous, qui est la prière de Jésus et Son lien vital avec le Père. C'est pourquoi nous ne prions que dans la mesure où nous nous détournons de nous-mêmes, de la conscience de soi possessive et de l'état de distraction maladif de ce composé que nous appelons l'ego. Cela signifie bien, en réalité, que ce qui est exigé, c'est tout. C'est ce que résume un vieil adage monastique : « Le moine ne prie vraiment que lorsqu'il ne sait pas qu'il prie. » Si cela ressemble à de l'anéantissement, c'est uniquement parce que c'est une description de la conscience unifiée de la transcendance, un état de totale simplicité qui n'exige rien de moins que tout.

La difficulté essentielle consiste à faire la différence entre l'esprit d'enfance et la puérilité. Nous devons aussi prendre conscience que le Royaume réservé à ceux qui ont un cœur d'enfant est un royaume qui exige l'*ascèse* d'une croissance en simplicité au plus profond de notre être, là où, loin d'être anéanti, nous sommes pleinement, merveilleusement rendus à nous-mêmes. Pour la première fois de notre vie, nous connaissons la merveille de notre être, la beauté de la vie, la centralité de l'Amour.

Letters from the Heart

17 juillet

COMME l'a déclaré Jésus : « Celui qui veut mettre ses pas dans les miens, qu'il s'oublie⁶⁸. » Nul doute que ce voyage a quelque chose d'ardu et d'exigeant ; il faut du cran pour détacher l'attention de soi-même, lâcher prise sur ses idées et regarder sans réserve droit devant soi. Le méditant est comme l'œil, il voit mais ne peut se voir lui-même. C'est donc un chemin qui requiert la foi, c'est-à-dire un engagement, et l'engagement est envers ce qui est au-delà de nous-mêmes, ce qui est plus grand que nous-mêmes. Ainsi, le chemin requiert de l'humilité, pour cesser de penser à soi. Cela veut dire que tout en cheminant, nous devons continuellement lâcher ce que nous pensons avoir accompli. Le problème, c'est qu'au début on est toujours soucieux de ses progrès, de la perfection avec laquelle nous mettons en œuvre les techniques, etc. Mais il faut apprendre qu'il est nécessaire de lâcher prise. C'est la difficulté, une difficulté qui, traditionnellement, s'exprime par l'exigence de réciter son mot de prière du début à la fin de la méditation. Il faut que cela soit parfaitement clair pour vous.

The Door to Silence

18 juillet

LA raison pour laquelle, peut-être, les gens ont souvent une mauvaise compréhension de cette voie de simplicité tient à la patience qu'elle requiert. Il nous faut revenir patiemment, jour après jour, à ce chemin d'oubli de soi et de silence. Cela peut prendre des mois, voire des années pour arriver à une claire vision du point de départ, ce premier degré de l'engagement inconditionnel par lequel démarre le voyage. Mais une fois en route, on découvre que la méditation quotidienne est la grande force d'intégration de notre vie. Elle donne profondeur et perspective à tout ce que l'on est et tout ce que l'on fait. La raison en est simple : on commence à vivre à partir de la source de l'intégrité, de la complétude, le Dieu qui seul est saint. On commence à vivre de la puissance de cet amour du Dieu qui est un, qui est l'origine créatrice de tout ce qui est et qui unifie tout en lui.

Cette puissance est présente dans toute son immensité et sa simplicité dans nos cœurs, dans la conscience de Jésus. Le pouvoir intégrateur de la méditation touche toutes les dimensions de notre vie. Chaque partie s'accorde au tout. Toute notre vie s'aligne sur le Christ, et Sa présence se fait sentir partout. La voie qui y mène est la voie de l'humilité et de la connaissance de soi, de la simplicité et du silence, la voie du mot de prière.

En toute humilité, douceur et patience, supportez-vous les uns les autres avec charité ; appliquez-vous à conserver l'unité de l'Esprit par ce lien qu'est la paix⁶⁹.

Word Made Flesh

⁶⁸ Mt 16, 24.

⁶⁹ Ep 4, 2-4.

19 juillet

COMME vous le savez, l'Anglaise Julienne de Norwich, au XIV^e siècle, considérait la prière comme une voie de totale simplicité, qui n'exige rien de moins que tout. C'est ce que nous devons comprendre. Dieu invite chacun à entrer dans la plénitude de Sa vie. Cela signifie qu'Il nous donne tout, mais pour entrer dans cette plénitude, pour recevoir ce don, nous devons être d'une égale générosité. Tout est donné, par Dieu et par nous-mêmes. Quand on commence à saisir l'ampleur de cet échange, la chose a de quoi rendre nerveux. Mais il n'y a pas de quoi, parce qu'il nous est donné, à vous et à moi, de donner. La puissance dont nous avons besoin pour être généreux nous est donnée, elle nous est donnée dans le silence, et c'est pourquoi l'engagement au silence revêt une importance vitale. Le silence que l'on va trouver n'est pas simplement le silence du repos, il est le silence de l'énergie.

Being on the Way

20 juillet

LA méditation a toujours été considérée comme cette manière de voir ; elle a souvent été décrite comme le processus par lequel nous ouvrons les yeux de notre cœur et apprenons à voir avec amour, la meilleure comparaison étant celle de tomber amoureux. Celui/celle qu'on aime semble toujours le/la même aux yeux des autres, mais quand nous aimons quelqu'un profondément et sans réserve, nous le/la voyons sous un jour nouveau et le plus petit de ses gestes peut exprimer à nos yeux ce que personne d'autre ne peut voir. Tomber amoureux est une expérience des plus importantes et des plus profondes pour nous tous, car elle fait sortir de soi pour aller au-delà de soi dans la réalité de l'autre. La méditation profonde est du même ordre.

Nous abandonnons notre vue isolée de la vie et apprenons dans le silence et la discipline de notre méditation quotidienne à cheminer au-delà de nos propres limites dans l'océan sans limite de l'amour de Dieu. En entrant dans le silence, en ouvrant les yeux du cœur à la lumière de l'infini, nous commençons à voir avec une vue neuve, nous voyons avec une netteté et une acuité stupéfiantes et une profondeur enivrante.

The Door to Silence

21 juillet

JE terminerai en vous rappelant que l'on ne peut rien dire de la prière qui ne décrive en même temps sa totale plénitude et sa totale simplicité. Je vous suggère à présent d'oublier la majeure partie de ce que je vous ai dit, hormis les deux mots « simplicité » et « foi », les deux pouvant résumer la pratique du mot de prière, qui permettra à l'Esprit de vous guider. Je ne prétends pas que la simplicité soit facile à atteindre ni la foi facile à maintenir.

Mais laissez-moi vous rappeler une nouvelle fois que notre ouverture sans réserve à l'amour est l'état auquel vous et moi et tout être humain est appelé. C'est le sens et le but de nos vies. C'est très exigeant, mais au bout du compte, nous découvrirons que tout ce que nous avons perdu, ce sont nos limites.

Letters from the Heart

22 juillet

DANS la Bible, la conversion prend deux aspects. Il y avait la conversion rituelle, extérieure, que l'on manifestait, par exemple, en se recouvrant de cendres ou en déchirant ses vêtements. Mais constamment dans la bouche des prophètes et tout au long de l'histoire biblique il est rappelé que la conversion extérieure est inutile si elle ne s'inspire et ne jaillit d'une conversion intérieure du cœur. C'est pourquoi le prophète Isaïe s'écrie : « Ce peuple me glorifie de ses lèvres, mais son cœur est loin de moi⁷⁰. »

La méditation vise à convertir le cœur en profondeur. La religion n'a pas de sens si elle se limite à des actes rituels extérieurs d'adoration. La liturgie et le rituel n'ont de sens que s'ils sont mus par la conversion du cœur. C'est ce vers quoi nous nous tournons en apprenant à être silencieux. Dans le silence, mûrit la connaissance 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 demeurer en nous. Notre vie, non moins que la liturgie, prend un sens lorsque nous sommes ouverts autant que nous pouvons l'être à cet Esprit.

Word Made Flesh

23 juillet

LE mot de prière est un outil d'une telle importance ! Une fois enraciné dans notre conscience, il devient comme une clé qui ouvre la porte de la chambre secrète du cœur. Au début, aux temps fixés de méditation, le matin et le soir, dire le mot est un véritable travail, il faut apprendre à se familiariser entièrement avec lui. Mais petit à petit, en commençant à le faire résonner et à l'écouter, chaque fois que nous le récitons, nous entrons et demeurons dans notre cœur. Ainsi, à d'autres moments de la journée, en nous remémorant simplement le mot de prière, nous entrons immédiatement en présence du Créateur qui habite en nous : « Je suis avec vous pour toujours », dit le Seigneur⁷¹.

Apprendre à prier, c'est apprendre à vivre aussi pleinement que possible dans le moment présent. En méditation, nous cherchons à entrer aussi pleinement que possible dans le maintenant, et ainsi à vivre aussi pleinement que possible avec le Seigneur Jésus ressuscité maintenant et dont l'amour est éternel. Être ainsi pleinement engagés dans le moment présent, c'est se découvrir soi-même, entrer en soi-même, demeurer en soi-même ; et nous le faisons en renonçant à toute pensée, toute représentation. Dans la méditation, nous ne pensons pas au passé, ni le nôtre ni celui de quiconque, et nous ne réfléchissons pas non plus à l'avenir, ni le nôtre ni celui de quiconque.

Avec la méditation, nous sommes pleinement insérés dans le présent, où nous vivons dans la plénitude de nos capacités, notre conscience se dilatant dans la mesure où nous accueillons le Seigneur de la Vie. L'expérience de cette prise de conscience totale est une expérience d'unité et de simplicité.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

⁷⁰ Is 29, 13.

⁷¹ Mt 28, 20.

24 juillet

LA vérité concerne le corps *et* l'esprit. La première chose que nous avons donc à apprendre en commençant à méditer, c'est de rester assis immobiles. En tant qu'Occidentaux, la préoccupation pour la technique de la posture peut devenir excessive. L'image de nous-mêmes dans certaines postures types peut nous séduire. Mais le but de la posture n'est pas de poser. Les seules règles à suivre concernant la posture sont de garder la colonne vertébrale bien droite et de rester aussi immobile que possible. Mais cela implique une discipline que chacun de nous doit acquérir. Nous ne sommes pas habitués à rester assis sans bouger, nous ne sommes pas habitués à rester immobiles mentalement. Mais l'esprit doit parvenir à l'immobilité dans une unité profonde avec le corps qui demeure dans une profonde immobilité.

Vous découvrirez par l'expérience personnelle que l'immobilité corporelle n'est pas la forme d'immobilité la plus difficile. Plus exigeante est l'immobilité mentale qu'implique l'abandon des imaginations, raisonnements, comparaisons, analyses et autres jugements. Un des plus grands dangers que nous courons en méditant résulte de notre éducation hyperintellectuelle. En méditant, nous ne pensons pas à Dieu et nous n'analysons pas la réalité. Nous restons immobiles et apprenons à connaître Sa nature, apprenant, autrement dit, à apprendre. Nous découvrons qu'Il est amour et, en un sens vrai, méditer consiste simplement à découvrir l'amour qu'est Dieu dans notre cœur.

Le Chant du silence

25 juillet

NOTRE méditation implique toujours d'avancer plus profondément dans le moment présent, de faire un pas de plus dans le maintenant éternel de Dieu. Chaque fois que nous méditons, nous avançons d'un pas dans la vie divine, totalement présente et totalement dilatable et en dilatation. Comme toute croissance, celle-ci ne se fait pas sans douleur, celle de la maturation, du mûrissement, qu'implique l'abandon des étapes de développement précédentes. La difficulté vient en partie de devoir apprendre à quitter non seulement une part de nous-mêmes mais la totalité de nous-mêmes qui était le passé.

Nous ne pouvons être entièrement présents au maintenant de cet instant-ci que si nous sommes capables de laisser le passé derrière nous. Mais nous essayons, au contraire, de maintenir des points d'observation, des camps de base, à chaque étape de notre croissance. À chacun de ces points d'observation, nous répugnons à abandonner quelque partie de nous-mêmes au profit d'un nouveau stade de croissance. Le processus devient plus simple, et même plus facile, si nous reconnaissons que ce n'est pas une part de nous-mêmes que nous devons faire en sorte d'abandonner, mais la totalité de notre moi. Si nous refusons cela, préférant des abandons au coup par coup, la vie ira en se rétrécissant au lieu d'être une expérience de croissance.

À chaque stade de croissance, nous devons nous abandonner en totalité afin d'avancer et de devenir une création toujours nouvelle. C'est précisément ce que nous faisons chaque fois que nous méditons. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous quittons tout ce que nous avons fait jusqu'alors, y compris tout ce que nous avons été jusque-là. Plus complètement nous abandonnons le passé, plus complètement nous sommes renouvelés en revenant à notre quotidien. Ainsi, la méditation est une percée continuelle dans le moment présent, le moment présent de Dieu.

The Heart of Creation

26 juillet

LE mot « méditation » vient du latin *meditare*, formé à partir de l'expression *stare in medio*, rester au centre. De même pour le mot « contemplation ». Il ne signifie pas regarder quelque chose, Dieu ou quelqu'un d'autre. Contempler, c'est « être dans le temple » avec Dieu. Le temple est notre cœur, les profondeurs de notre être.

En méditant, nous quittons les couches superficielles de notre vie et entrons dans quelque chose qui est profond ; en méditant, nous quittons les choses passagères, éphémères de la vie pour entrer dans ce qui est éternel. Le but ultime de toute religion est de *re-liaer*, et le lien qu'il s'agit de rétablir est essentiellement celui qui nous rattache à notre centre profond. Être re-lié à notre centre est le but de toute religion. Nous savons par la révélation chrétienne que l'Esprit de Dieu demeure dans notre centre, dans les profondeurs de notre esprit. La vérité que nous découvrons par l'expérience personnelle – pour peu que nous accomplissions le pèlerinage vers ce lieu de sainteté – est qu'il n'y a qu'un centre et que ce centre est partout.

Le chemin est celui du désapprentissage. Le chemin est celui de la dépossession. Le chemin est celui de la simplicité. Nous désapprenons et nous nous dépossons de nous-mêmes en nous détournant de nos propres paroles et pensées pour demeurer uniquement avec le mot de prière. Voilà ce qui nous conduit dans la profondeur. Chacun doit comprendre qu'on ne peut se contenter de faire juste un peu de méditation. Si vous voulez méditer, alors il faut lui donner une place centrale dans votre vie.

Le Chemin de la méditation

27 juillet

CE que nous devons tous comprendre à propos de la méditation, c'est que nous ne méditons pas afin de provoquer un événement, nous ne méditons pas pour avoir des « lumières ». En fait, nous ne méditons pas pour acquérir des possessions quelles qu'elles soient. Bien au contraire. Nous méditons pour pouvoir nous déposer, pas seulement de nos idées et intuitions, mais pour nous déposer de notre moi. Il est dans la nature de la méditation chrétienne que nous devenions absorbés en Dieu, où nous perdons tout sentiment de nous-mêmes pour nous trouver uniquement en Dieu.

Comme l'a noté la grande mystique sainte Catherine de Gênes : « Je ne me connais qu'en Dieu. » Or, c'est une notion avec laquelle nous avons du mal à être d'accord tellement nous sommes enclins par notre éducation à avoir une vision matérialiste. L'éducation nous pousse à être dans le contrôle, à posséder ; du coup, s'asseoir et se faire volontairement pauvre, se déposer de soi en entrant dans la présence de Dieu, est pour nous un véritable défi.

The Door to Silence

28 juillet

LA seule autre chose à savoir est qu'il est essentiel de réciter son mot de prière tous les jours de sa vie, matin et soir. Cela aussi est difficile à comprendre car nous comprenons si peu ce qu'est la discipline spirituelle. Mais nous *avons besoin* de réserver environ une demi-heure tous les matins et une demi-heure tous les soirs, pour être silencieux, simples et, comme le disaient les tout premiers pères monastiques, nous reposer dans le Seigneur. Pour désigner leur méditation, ils utilisaient un mot vénérable : la *quies*, le repos, être silencieux, être immobile. Durant ce moment de *quies*, on ne se soucie pas de ce que l'on va faire ; la seule préoccupation est d'être.

La méditation vous enseignera que vivre en plénitude signifie se dilater, franchir les frontières de ses propres limites. Et en passant la frontière de notre être, on se retrouve en Dieu. Ne pensez donc pas que l'immobilité soit statique ou que la *quies* soit passive. Dans la paix, nous découvrons le Dieu qui conçoit et soutient le cosmos.

Souvenez-vous, dans la méditation il ne s'agit pas de faire advenir quelque chose. Tout est déjà advenu. Chaque jour, chacun d'entre nous a en lui le potentiel ainsi que les moyens de devenir pleinement la personne qu'il ou elle est appelé à être. Ce potentiel et ces moyens ne sont rien de moins que la présence de Jésus-Christ dans nos cœurs. Méditer consiste simplement à s'ouvrir à cela.

Le Chant du silence

29 juillet

LA méditation est parfois appelée la prière de foi, parce que pendant notre temps de méditation nous lâchons tout ce qui nous donne la certitude d'être et tout ce que nous pensons être. Nous lâchons tout cela, simplement. Il n'est nul besoin d'en calculer le coût, et il n'y a aucun profit à essayer de sauver quoi que ce soit de la faillite.

La gloire succède à cette grande pauvreté. Saint Pierre la décrit comme la totale liberté d'esprit qui nous entraîne dans la présence de la Gloire sans temps ni lieu de Dieu. Nous y sommes appelés, selon le Nouveau Testament, dès maintenant, en cette vie. Ce n'est pas une gloire à venir. L'illumination de la lumière du Christ est une réalité présente, une nouvelle façon de vivre en ce monde. Pendant le temps de la méditation, nous intégrons la connaissance, issue de la foi, que nous ne sommes pas obligés de vivre au simple niveau matériel de la réalité. Nous avons appris de la foi et de la générosité du Christ, selon saint Paul, que chacun est appelé à ce niveau de réalité nouveau et éternel qui a pour nom l'Esprit.

Word Made Flesh

30 juillet

DE plus en plus de gens sont conscients que d'une façon ou d'une autre, dans la vie moderne, nous avons perdu contact avec l'essentiel. Le contact est perdu avec notre être profond, notre centre. La conséquence, c'est que nous avons cessé de considérer notre pratique religieuse ou notre pratique spirituelle comme une discipline. Il arrive très souvent que nous envisagions notre engagement religieux ou spirituel par rapport à ce que nous en retirons. L'an dernier, un jeune homme de Londres a fait un séjour chez nous. Un jour, au cours d'une conversation, il a fait une remarque dans ce sens : « Vous savez, père Jean, je vais vous choquer en disant cela, mais j'ai abandonné la religion parce que je n'en obtenais rien. Mon Dieu, quand j'y pense aujourd'hui, ça me réveille la nuit et me donne des sueurs froides. Vous vous rendez compte, je pensais à ce que j'allais en retirer. » Il avait commencé à rétablir le contact.

J'imagine que nous avons tous adopté cette approche égoцентриque de notre pratique religieuse ou spirituelle à un moment ou à un autre. Nous aussi avons besoin d'examiner la vraie nature de notre vie religieuse afin de trouver un moyen pour réduire la part égotiste qu'elle comporte. Nous devons être saisis par la vérité que les valeurs religieuses ne sont pas à exploiter ou à expérimenter parce qu'elles – et le sacré qu'elles représentent – nous demandent de nous engager. Dès que nous avons commencé à nous engager, nous avons commencé un cheminement. C'est un cheminement qui exige de la discipline, et la difficulté pour nous est que c'est un chemin qui nous éloigne de notre égoïsme.

Le Chant du silence

31 juillet

RECITER le mot de prière, c'est comme déverrouiller la porte de notre cœur. Le mot de prière est comme la clé qui ouvre la porte pour permettre à la pure lumière de l'amour d'inonder la pièce. Bien que puissant, c'est un processus en douceur. N'attendez pas de miracles spectaculaires. En fait, ne vous attendez à rien. Soyez humblement satisfaits chaque matin et chaque soir de revenir simplement à la pratique. La pratique elle-même recèle les puissances de douceur, de pardon et de compassion, qui se révéleront d'elles-mêmes. Ne craignez pas le pouvoir qu'elles ont de vous changer.

Au début, il se peut que vous vous posiez beaucoup de questions sur la technique, les aspects techniques de la méditation. Comment faut-il réciter son mot de prière ? Doit-on, par exemple, le prononcer sur la respiration ? Ou bien au rythme des battements du cœur ? Je vous conseille, au début, de commencer aussi simplement que vous le pouvez. Dites-le simplement. Si vous le dites naturellement sur les battements du cœur, dites-le sur les battements du cœur. Si vous le dites naturellement sur la respiration, dites-le sur la respiration. S'il vous semble ne tenir compte ni de l'un ni de l'autre, dites-le comme vous le pouvez. Les questions techniques sont secondaires, et beaucoup trouveront naturellement leur réponse avec l'expérience acquise par la pratique.

The Heart of Creation

1^{er} août

MÉDITER, c'est se rendre disponible à l'instant éternel. Pendant le temps chronologique de notre méditation, nous sommes – dans la mesure du possible – totalement présents au Dieu qui est. De notre point de vue, en méditant nous sommes avec *Lui. Dieu avec nous*. Jésus nous révèle la gloire du Père dans nos cœurs. Purifier nos cœurs pour refléter cette gloire est tout l'objectif du mot de prière. Celui-ci nous entraîne à écouter, nous amenant ainsi à la plénitude de l'être, à Dieu, au moment présent, en nous faisant abandonner complètement le passé et placer l'avenir entre les mains de Dieu. En méditant, nous ne réfléchissons pas au passé et nous ne planifions pas l'avenir, car nous sommes ouverts à l'instant éternel, au maintenant éternel de Dieu. Voilà l'importance du mot de prière : il met fin aux pensées qui nous ramènent dans le passé ou nous projettent dans le futur, il nous laisse totalement ouverts à la présence du Dieu qui est.

C'est pourquoi la méditation est une voie de renoncement. Par là même, elle est aussi une voie de discipline, un chemin d'ascèse. Tout cela, renoncement, discipline, ascèse, est rassemblé et combiné dans l'acte de foi qu'est la répétition du mot de prière, dès lors que nous le disons avec une fidélité toujours plus grande.

Le Chant du silence

2 août

LA méditation est exigeante. C'est une discipline. Il ne suffit pas de lire des livres ou de suivre des cours à son sujet, il faut la pratiquer. En pratiquant, on trouve sa place ; mais pour trouver sa place, il faut diminuer sans cesse jusqu'à devenir un point. Nous savons tous qu'il n'y a rien de pire que de se donner de l'importance ; rien de pire que l'égoïsme. Le but de la méditation est d'entrer dans notre point central, qui est l'expérience d'un dépassement de soi, d'une avancée. Nous laissons notre moi derrière nous et notre ego diminue, diminue, diminue jusqu'à ce que nous ayons notre place mais sans ampleur.

Atteindre ce point au centre de son être est comparable au réglage de l'ouverture d'un appareil photo. Une fois réduits à ce point et que nous ne bougeons plus, la lumière brille en nous, dans nos cœurs. C'est la lumière de Dieu, qui éclaire et illumine tout notre être. Une fois parvenus à ce point et à cette immobilité, la lumière brille dans notre cœur pour l'éternité. Comprenez-moi bien : emprunter ce chemin ne demande aucune caractéristique ou talent particulier, si ce n'est le talent ordinaire de savoir que nous devons dépasser la suffisance et l'égoïsme. Et cela ne demande pas tellement d'ingéniosité pour y parvenir. Nous devons nous enraciner non pas dans l'amour de nous-mêmes mais dans l'amour universel. Nous devenons des personnes, non pour nous-mêmes, mais pour les autres, pour tous, pour *le* tout.

Le Chemin de la méditation

3 août

EN entrant dans notre silence intérieur, nous risquons tout, car nous risquons notre être même : « Alors j'ai dit à mon âme : "tiens-toi tranquille". » L'immobilité d'âme et de corps à laquelle le mot de prière nous conduit est une préparation au silence ; elle nous prépare à notre progression dans des sphères de silence afin de voir avec émerveillement la lumière de notre propre esprit, et de savoir que cette lumière dépasse notre esprit, tout en étant pourtant la source. C'est un pèlerinage à travers nos sphères de silence, que nous entreprenons avec foi, mettant toute notre confiance en ce qui n'est qu'une pâle appréhension de l'authentique, du réel ; et pourtant nous sommes confiants parce que c'est authentique.

En récitant le mot de prière, nous abandonnons notre vie pour Celui que nous n'avons pas encore vu⁷². Heureux ceux qui croient et agissent selon leur foi bien qu'ils n'aient pas encore vu. En disant le mot de prière, nous sommes plongés dans un silence qui explore notre infinie pauvreté d'âme et d'esprit, révélant notre dépendance absolue d'un autre. Nous sommes conduits de profondeur en profondeur d'une simplification purificatrice jusqu'à ce que, ayant touché le fond même de notre être, nous trouvions la vie que nous avons abandonnée et le moi que nous avons laissé dans l'Autre.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

4 août

LE cheminement vers le Dieu qui est Amour ne peut se faire isolément, et nous ne pouvons fixer l'itinéraire de notre pèlerinage ni les conditions de notre engagement. À vrai dire, quand nous sommes en train de « planifier » notre cheminement intérieur, nous dirigeant de manière à passer par les points de vue, c'est le signe certain qu'il nous reste encore à lâcher le volant. Nous devons laisser la direction divine se révéler ; nous n'avons pas, pour le dire autrement, placé le centre de notre conscience hors de nous-mêmes.

La communauté est le contexte dans lequel nous apprenons la vérité et la puissance du recentrement sur l'autre. Et notre fidélité à la communauté, notre ouverture aimante et notre liberté avec les autres, est, en réalité, le complément de notre fidélité au mot de prière, notre généreuse et magnanime pauvreté en esprit.

La voie de la méditation est la voie de l'amour : « cette œuvre de l'amour », comme l'appelle *Le Nuage de l'inconnaissance*. Ainsi elle est réelle et non théorique ; incarnée et non abstraite ; pratique et non une simple question de mots ou d'idées. Agir selon cette vision et entamer vraiment le cheminement demande un engagement décisif et ouvert. Toutefois, il n'y a pas d'engagement sans la simplicité d'esprit qui nous permet de dire un « oui » sans réserve à l'invitation à cheminer vers la réalité.

Letters from the Heart

⁷² 1 P 1, 8.

5 août

LA négativité du langage de la prière – abandon, anéantissement – suscite parfois l'inquiétude. Ce qui est abandonné, c'est ce qui est sans valeur ; ce qui est anéanti est sans réalité. L'expérience essentielle de la prière est celle du puissant jaillissement de l'amour créateur de Dieu ; c'est ce jaillissement qui nous emporte dans le royaume de Dieu, car tel est ce royaume : simplement la puissance de l'amour divin libérée dans chacune des fibres de notre être. « Le royaume de Dieu est en vous⁷³. » Le royaume est une expérience qui se connaît de l'intérieur ; c'est sa connaissance qui nous harmonise, nous unifie. Cette connaissance ne s'acquiert que par la puissance de l'amour divin, par l'ouverture de notre cœur et de notre mental au cœur et au mental de Jésus. On ne peut la connaître qu'en ouvrant notre conscience à la sienne.

Ce dont nous avons besoin pour ce cheminement, c'est de silence et d'attention. La victoire sur la conscience de soi est l'œuvre de la pure attention. L'état de prière auquel nous sommes tous appelés est un état de pureté totale du cœur ; dans cet état, nous sommes totalement ouverts, totalement attentifs à la réalité dans sa manifestation la plus pure et la plus intime. Nous nous ouvrons à l'Esprit qui est amour créateur, présent dans les profondeurs de notre propre esprit.

The Door to Silence

6 août

Vue de l'extérieur, la méditation peut être considérée comme un état statique, comme si on avait fermé les portes de la perception. Mais l'expérience montre qu'elle est loin d'être un état statique et qu'il est beaucoup plus vrai d'en parler comme d'un éveil dynamique à la plénitude de notre potentiel de développement. La dilatation de notre esprit dans l'amour de Jésus est cette plénitude. La simplicité, la confiance d'un enfant et l'émerveillement sont les moyens de sa réalisation.

Nous n'attendons pas qu'il arrive quelque chose, des intuitions ou la sagesse. Nous n'analysons pas de phénomènes superficiels ou extérieurs. Tout cela n'est rien comparé à la connaissance de l'Esprit qui demeure en nous, connaissance qui survient lorsque nous détournons notre mental de ce qui est temporel et passager, pour ouvrir notre cœur à ce qui est durable : Dieu et l'amour de Dieu pour chacun de nous. C'est ainsi que nous découvrons notre amour pour tous nos frères et sœurs, en sachant que nous sommes aimés.

Word Made Flesh

⁷³ Lc 17, 21.

7 août

J'AI commencé à méditer de cette façon il y a une trentaine d'années. Je suppose que j'étais aussi stupide qu'on peut l'être à cet âge, car je répétais sans cesse à l'homme qui m'enseignait : « Combien de temps cela va-t-il durer ? Je ne peux pas rester assis comme ça à répéter ce mot pour l'éternité ! » Il me regardait d'un air peiné, et soit il me dévisageait sans rien dire, soit il me disait : « Récite ton mantra. » Trente ans plus tard, je suis encore stupéfait de la sagesse de cet enseignement. Comme je vous le disais, il faut croire sur parole quand on commence. Rien de ce que je pourrais vous dire, ou, je suppose, d'autres pourraient vous dire, n'aura d'importance pour vous, comparé à la force de persuasion de votre expérience personnelle. Vous allez entrer dans un silence de plus en plus profond et dans une simplicité de plus en plus claire.

L'auteur du *Nuage de l'inconnaissance* qui enseignait ce précepte au XIV^e siècle en Angleterre raconte que les objections à son enseignement venaient le plus souvent d'érudits et de théologiens. Mais, ajoute-t-il, elles venaient rarement de gens simples. La plus fréquente est qu'il s'agirait d'une théorie complexe et ésotérique. Mais il n'en est rien. C'est un précepte d'une totale simplicité, qui ne demande que la foi. Rien de plus.

Le Chant du silence

8 août

DANS le silence de la méditation, lorsqu'on dépasse la pensée et l'imagination, on commence à expérimenter, et plus tard à comprendre qu'*être* est le but de la vie et qu'en méditant, on apprend à *être*. Être, c'est vivre tels que nous sommes, sans essayer de justifier notre existence ou de nous excuser de notre personnalité. Simplement être, tels que nous sommes. Et ce qui est merveilleux, c'est que plus nous sommes simples, plus nous sommes capables de goûter en plénitude le don de notre être. Mais au début, il faut commencer avec foi. On ne peut aborder la méditation en se disant : « Si je peux en obtenir quelque chose, cela vaut le coup d'essayer pendant trois ou six mois. » On ne peut l'aborder avec des exigences.

Comme le disait saint Jean de la Croix : « La voie de la possession est la dépossession. » Il faut quitter ses pensées, ses idées, ses ambitions conscientes et secrètes, et il faut *être*. Pour ce faire, on récite son mot. Si toute votre attention est dirigée vers la récitation de votre mot et si vous n'êtes ni paresseux ni impatient, alors vous vous détacherez peu à peu de toutes les pensées, les paroles et les idées, de tous les espoirs et les peurs. Vous serez libres.

The Heart of Creation

9 août

L'EXTRAORDINAIRE révélation de l'Évangile, c'est que l'ordinaire a une valeur absolue et un potentiel, celui d'être transfiguré par la puissance divine, l'énergie universelle de l'amour. Une vie qui est structurée par la discipline de notre méditation biquotidienne s'enracine dans la réalité de cette puissance, qui ne cesse de la transformer et de la pénétrer.

Ce que nous avons l'impression de perdre, à première vue, en consacrant du temps à méditer dans une journée bien remplie, est sans commune mesure avec ce que nous gagnons. En fait, nous regagnons même ce que nous perdons, en raison de l'ordre et de la clarté que nous donne la méditation pour prendre les décisions courantes, et à cause d'un sens plus aigu de la valeur du temps et de notre incapacité croissante à le gaspiller ou à l'utiliser pour des futilités. Mais au-delà de cela, une lumière se déverse sur notre vie, et rayonne à travers elle, en révélant son sens véritable et son caractère sacré. La méditation approfondit la valeur que nous attribuons à l'Eucharistie, car elle affine la perception que nous avons de notre vie comme sacrement de l'amour de Dieu.

The Present Christ

10 août

NE perdez pas le chemin de vue. C'est le chemin du silence, c'est le chemin du mot de prière et sa puissance est précisément que si nous y sommes fidèles, si nous abordons notre méditation chaque matin et chaque soir avec un cœur sincère, alors tout dans notre vie, tout ce qui se rapporte à notre vie doit s'harmoniser avec cette force d'harmonisation suprême : la puissance de Dieu, l'énergie divine, l'amour divin. Peut-être que la qualité dont nous avons le plus besoin sur le chemin est la patience envers nous-mêmes, parce que nous devons être doux.

Il n'est pas toujours possible d'obtenir ce profond silence, cette union profonde, aux premières étapes de notre pèlerinage. C'est pourquoi il est si important d'apprendre à dire le mot de prière. Avec le mot de prière, nous sommes comme le sculpteur qui entaille un gros bloc de granit ; chaque fois que nous disons notre mot, la forme que Dieu a pour nous prend forme. On peut se croire lent, ou même indigne de cet exercice ; on peut même renoncer à dire son mot. Mais la forme est là et avec elle l'énergie pour la créer ; et cette énergie est l'énergie divine. Tout ce que nous avons à faire est de revenir à notre pratique, à notre silence, à notre fidélité. Et plus l'énergie coule fortement dans notre cœur, plus le silence est profond et plus vie intérieure et vie extérieure s'harmonisent.

Being on the Way

11 août

L'EXPERIENCE de la prière consiste à s'unir pleinement à l'énergie qui a créé l'univers. Le christianisme doit proclamer au monde que cette énergie est amour, et qu'elle est la source d'où jaillit toute la création. C'est cette source qui donne à chacun de nous la puissance créatrice d'être la personne que nous sommes appelés à être, une personne enracinée et fondée sur l'amour.

Notre tradition nous dit tout cela, mais elle nous dit aussi que ce n'est pas seulement de la poésie. Notre pratique de la méditation nous dit que c'est l'*expérience* à laquelle est appelé chacun de nous. La voie qui y mène est celle de la simplicité et de la fidélité. Notre tradition nous enseigne que pour entrer dans ce mystère nous devons apprendre à être silencieux. La méditation est l'entrée dans un profond silence.

Méditer signifie vivre depuis le centre de notre être, ce centre profond que nous découvrons lorsque nous choisissons de ne pas rester en surface, de ne pas nous contenter de nous reposer à la surface mais de vivre depuis les profondeurs de notre être. Nous devons faire ce choix, car c'est dans les profondeurs de notre être que l'union au Christ a lieu en permanence. Le sentier à suivre est d'une simplicité presque incroyable, et c'est sans doute une bonne part de la difficulté pour nous hommes et femmes du XX^e siècle. Entrer dans cette simplicité demande du courage. Pour méditer, chacun de nous doit apprendre à être très simple, très paisible, apprendre à réciter son mot.

Le Chemin de la méditation

12 août

LE pas que nous devons faire en suivant une voie chrétienne de prière, le premier pas, est de nous trouver nous-mêmes. Comme le note saint Augustin, « il est nécessaire que l'homme s'empare de lui-même comme d'un échelon pour s'élever et parvenir à Dieu ». C'est-à-dire que nous sommes invités à découvrir notre réalité intérieure, notre être essentiel. C'est la première étape. Beaucoup dans notre société y verront le but ultime. Mais dans la vie de prière, une fois ce premier pas accompli, nous sommes propulsés au-delà de nous-mêmes dans le mystère infini qui est Dieu. Quand on y pense, ce n'est guère surprenant. Tout ce qu'il faut est que nous soyons nous-mêmes, que nous soyons qui nous sommes, et pour cela, il n'est besoin que d'honnêteté et d'intégrité. C'est la condition préalable essentielle pour le voyage de l'au-delà, le voyage dans l'altérité de l'Autre.

L'intégrité absolue de l'Autre ne peut être rencontrée que par notre propre intégrité. Ce point est d'une extrême importance, car il est si facile à la religion de tenir l'honnêteté à distance. Rites et rituels peuvent nous occuper tellement que nous ne faisons jamais ce premier pas vers l'honnêteté, l'intégrité, l'ouverture. Mais comment le faire ? Comment les créatures faibles et faillibles que nous sommes peuvent-elles parvenir à cette absolue intégrité ? Comme nous le savons déjà, la puissance, l'énergie nécessaires pour ce voyage de découverte nous sont données et se trouvent dans nos cœurs. La pratique de la prière chrétienne nous enseigne que nous sommes appelés à rejoindre ce centre et nous sommes appelés depuis le centre et par le centre.

The Door to Silence

13 août

LE pire des drames est peut-être d'achever sa vie sans jamais être pleinement entré en contact avec son propre esprit. Ce contact signifie découvrir l'harmonie de son être, son potentiel de croissance, sa plénitude – tout ce que le Nouveau Testament et Jésus lui-même appelaient la « plénitude de vie ».

Il arrive si souvent que nous ne vivions qu'à cinq pour cent de notre potentiel. Mais évidemment, notre potentiel n'est pas mesurable. La tradition chrétienne nous dit qu'il est infini. Si seulement nous nous détournions de notre *ego* pour nous tourner vers *autrui*, l'ouverture de notre esprit serait sans limite. Il s'agit d'un retournement total, ce que le Nouveau Testament appelle une conversion.

Nous sommes invités à nous libérer du joug de nos limites, à sortir de la prison intérieure de l'ego qui s'autolimité. La conversion est précisément cette libération et cette dilatation qui surviennent lorsque nous nous détournons de nous-mêmes pour nous tourner vers le Dieu infini. C'est aussi apprendre à aimer Dieu, de même qu'en se tournant vers Dieu on apprend à s'aimer les uns les autres. En aimant, on s'enrichit au-delà de toute mesure. On apprend à vivre des richesses infinies de Dieu.

Word Made Flesh

14 août

LE critère pour savoir si votre méditation est efficace ou si vous faites des progrès (je ne conseille pas de vous évaluer) est : Grandissez-vous en amour ? Grandissez-vous en patience ? Grandissez-vous en compréhension et en compassion ? Tel est l'effet de notre méditation. Pour certains d'entre nous, il faut plus de temps ; chez certains, l'égoïsme ne disparaît pas sans un dur combat et c'est pour ainsi dire le couteau sous la gorge qu'ils entrent dans le Royaume des Cieux.

Mais il est important de ne pas se préoccuper du temps que cela prendra. Qu'importe le temps qu'il faudra. La seule chose qui importe et que j'aimerais transmettre à chacun d'entre vous ici, ce soir, la seule chose qui compte, est que nous soyons en route. C'est le voyage qui nous fait quitter le moi, l'égoïsme, l'isolement, et nous fait entrer dans l'amour infini de Dieu. Jésus le déclare : « Si vous ne retournez à l'état des enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux⁷⁴. » Dire notre mot de prière chaque matin et chaque soir nous fait entrer dans cet état d'enfant dans lequel nous plaçons toute notre confiance en Dieu. Quel que soit le don qu'Il nous fait, nous le recevons avec joie et simplicité. Quelle que soit la terre aride qu'Il nous fait traverser, nous l'acceptons avec la même simplicité, la même joie.

The Door to Silence

⁷⁴ Mt 18, 3.

15 août

Quoi que vous fassiez, mettez-y tout votre cœur, comme si vous le faisiez pour le Seigneur et non pour les autres, sachant qu'il y a un Maître qui vous donnera votre héritage en récompense de votre service⁷⁵.

Mettez-y tout votre cœur. La méditation nous appelle au niveau d'intelligence le plus profond et le plus clair. Une fois que nous avons commencé à méditer, que nous avons fait le premier pas, nous ne tardons pas à réaliser que nous ne pouvons plus rester dans les eaux peu profondes. L'appel auquel nous avons répondu vise à une réorientation complète de notre être, à une conversion radicale. L'appel est, avant tout, d'entrer dans le mystère lui-même, d'apprendre ce que l'on ne peut apprendre nulle part ailleurs ni d'aucune autre manière. Pour que cet appel trouve une réponse, tout notre être sans exception doit être impliqué, car la connaissance à laquelle nous parvenons en méditant n'est pas de nature partielle ou quantitative. Nous n'en savons pas de plus en plus *sur* Dieu, nous n'apprenons pas que Dieu est toute bonté, toute sainteté, toute justice, toute compassion, etc.

Au contraire, en méditant nous finissons par réaliser que nous connaissons parce que nous sommes connus. Ce n'est pas facile à croire ni à comprendre d'emblée, mais il nous suffit de nous souvenir que par la méditation nous entrons dans la relation fondamentale de notre vie. Dieu, notre créateur et Père, nous appelle à une intimité avec Lui qui survient parce que Dieu, le premier, nous connaît et nous aime. Et par cet acte de connaissance et d'amour de Dieu pour nous, Il nous invite à entrer dans une relation nous permettant à notre tour de Le connaître et de L'aimer.

Le Chant du silence

16 août

LA méditation est une entrée dans la divinisation par Jésus. Par Lui, nous devenons un avec Dieu. Avec Lui nous nous dépassons totalement, nous nous quittons entièrement pour devenir une nouvelle création en Lui. En Lui, la méditation elle-même est le processus de transcendance de soi. Dans la mesure où nous nous dépassons nous-mêmes, nous avons part à la nature divine parce que nous apprenons à être un avec la puissance de l'amour. Notre croissance dans la méditation ne se traduit pas par l'accumulation d'expériences mais plutôt par le dépassement de toute expérience. Ce que nous appelons si souvent une expérience n'est qu'un souvenir ; mais dans l'acte éternel de la création qu'est la vie du Dieu trinitaire, tout est présent. Chacun d'entre nous, par son petit dépassement de soi personnel n'en devient pas moins capable d'union avec Dieu. Nous ne devons jamais l'oublier.

Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous entrons dans cette union, l'unité de Dieu qui est maintenant, l'unité de Dieu qui est amour. Nous ne pouvons conceptualiser tout cela correctement ; c'est trop simple pour notre intelligence. Mais ce que nous pouvons faire, c'est nous asseoir et dire notre mot de prière avec humilité, fidélité et une confiance absolue dans la bonté de Dieu qui nous appelle à dépasser toutes nos limites. Il nous appelle – telle est la merveille de la révélation chrétienne – à nous dilater à l'infini avec Lui. Plus nous contemplons la merveille de notre vocation, plus nous devons devenir humbles et pauvres en esprit. Nous devenons humbles et pauvres en esprit par la fidélité à notre mot de prière. Et à mesure que nous avançons, nous devons devenir *plus* fidèles.

The Heart of Creation

⁷⁵ Col 3, 23-24.

17 août

EN ouvrant nos cœurs à l'amour au niveau le plus profond et le plus silencieux de notre être, nous ne repoussons pas la connaissance humaine ni ne rejetons les valeurs ou les relations humaines. Au contraire, elles s'en trouvent toutes illuminées, c'est-à-dire que nous les voyons sous un jour nouveau, dans une lumière transcendante. Ce qui est extraordinaire dans le message chrétien, c'est que cette lumière n'est rien de moins que la lumière du Christ, la Lumière qu'est le Christ. L'appel à entrer dans cette lumière signifie que chacun est appelé à savoir d'expérience, comme saint Pierre, saint Paul et saint Jean, que nous ne sommes pas en train de nous lire de la poésie les uns aux autres ou d'élaborer des scénarios religieux pour un âge d'or de rêve. Ces hommes tentaient de nous communiquer un fait, le fait suprême et rédempteur que la lumière du Christ brille dans notre cœur et que la tâche première de notre vie est de nous y ouvrir, de nous y plonger, d'y trouver notre complétude et de voir par elle.

La méditation est notre chemin vers cette lumière. Pour y parvenir, nous avons à apprendre à être humbles, patients et fidèles. En revenant fidèlement à votre méditation chaque matin et chaque soir, vous apprendrez tout cela. Dire le mot de prière du début à la fin de votre méditation vous apprendra l'humilité. Par le don de Dieu, vous découvrirez que vous êtes aimables, tout en découvrant que la lumière brille *pour vous*.

Le Chant du silence

18 août

COMMENT apprenons-nous à nous engager ? Que nous dit Jésus ? Il nous dit d'*adorer*. Le terme hébreu pour adorer dérive de la racine *servir*. Jésus nous enseigne que « les adorateurs que désire le Père doivent adorer en esprit et en vérité⁷⁶ ». L'adorateur est une personne qui sert, c'est quelqu'un qui est à l'entière disposition de son Seigneur. Entièrement. Nous devons servir en esprit, c'est-à-dire des profondeurs de notre être, non de manière superficielle, ni en utilisant les idées des autres, mais du fond de notre expérience personnelle, de l'être unique que nous sommes. Nous devons servir en vérité, au-delà de toute illusion, en acceptant totalement la réalité de Dieu et la réalité de nous-mêmes tels que nous sommes.

La base théologique de la méditation chrétienne est que la prière, par essence, est celle de Jésus. De même qu'il n'y a par essence qu'une prière chrétienne, la prière du Christ lui-même, il n'y a qu'une adoration chrétienne, la communion que nous trouvons par le Christ dans l'amour trinitaire. Chaque membre de la Trinité étant *entièrement* au service de l'autre. L'entrée dans cette adoration ne peut être trouvée qu'au cœur de la création, c'est-à-dire par l'adoration humaine du Christ, entièrement à la disposition du Père et recevant l'amour du Père, absolument.

The Heart of Creation

⁷⁶ Jn 4, 24.

19 août

PENDANT ce pèlerinage qui dure toute la vie, nous ne rejetons pas la pensée, nous ne refusons pas l'émotion, mais nous reconnaissons que si ce pèlerinage doit nous amener à l'accomplissement du pur Être de Dieu, nous devons les transcender par une discipline qui, comme le joug, devient douce et légère. Notre méditation est cette discipline. Nous ne réfléchissons pas à Dieu ; pendant que nous méditons, nous n'analysons pas nos sentiments à son égard. Nous disons notre mot de prière avec une confiance et une foi absolues parce que nous sommes en présence de l'Amour absolu. Il en résulte que dans notre méditation la pensée se clarifie car elle est fondée sur le roc qu'est le Christ et non sur notre ego. Nos émotions sont purifiées elles aussi, pacifiées par Sa douceur, par Son pardon, par Son amour.

L'importance de tout cela, je crois, est que cette clarté, cette pureté nous libèrent pour le plus grand acte d'amour du prochain que nous puissions accomplir qui est d'amener les autres à cette pureté de conscience, à cette clarté de vision. Nous ne pouvons rien faire de plus grand pour notre prochain que de l'amener à réaliser l'immense potentiel qui est en lui, à condition qu'il puisse clarifier sa conscience dans celle du Christ, et purifier ses sentiments dans la chaleur de Son amour.

Le Chant du silence

20 août

LES étapes de notre progrès en méditation seront franchies en leur temps. Le temps de Dieu. En fait, en voulant à tout prix savoir à quel stade de développement nous en sommes, nous ne faisons qu'entraver cette progression. C'est là qu'un maître est d'un immense secours pour nous maintenir sur un droit chemin. Mais fondamentalement, votre maître n'a qu'une seule directive à vous donner : réciter le mot de prière. Tout ce qu'il peut vous dire en plus n'est qu'encouragement et réconfort pour vous soutenir jusqu'à ce que le mot de prière soit enraciné dans votre conscience. La voie de l'illumination est un sentier que nous sommes seuls à pouvoir parcourir. Chacun acquiert la sagesse par et pour lui-même. Le maître est là pour vous aider à avancer avec constance. Le terme même de « gourou » – celui qui disperse les ténèbres – signifie celui qui est constant.

La plus grande des tentations est de nous rendre plus compliqués. « Si vous ne devenez comme des petits enfants... » La méditation nous simplifie, au point que nous puissions recevoir la plénitude de la vérité et de l'amour. Elle nous prépare et nous rend capables d'écouter avec l'attention d'un enfant l'Esprit de Jésus qui est en nous. En persévérant dans la méditation, nous entrons de plus en plus profondément en relation avec cet Esprit, avec Dieu qui est l'amour demeurant dans nos cœurs, qui nous illumine et nous vivifie.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

21 août

Si vous voulez méditer, la première chose nécessaire est de le faire sérieusement. Non solennellement, mais avec sérieux. Y voir une invitation sérieuse vous conduira à la réalisation la plus profonde de votre potentiel. Si vous voulez apprendre à méditer, vous devez réserver du temps pour cela tous les jours. L'idéal est de trouver un moment chaque matin et chaque soir. Le temps de méditation matinal donne le ton de la journée et vous prépare au pèlerinage quotidien en sachant mieux qui vous êtes. Ensuite votre méditation du soir rassemble tous les fils des activités de la journée et les unifie par votre concentration. Ainsi, vous devez comprendre que la discipline quotidienne est d'une extrême importance.

Vous ne pouvez faire ce chemin en vous contentant d'admirer les réalités spirituelles à distance. Vous devez entrer. Vous devez goûter et voir. Le temps que je vous conseille de passer à méditer est au minimum de vingt minutes, une demi-heure étant le temps optimal, tous les matins et tous les soirs.

Le Chant du silence

22 août

LA méditation est la voie vers l'ouverture la plus profonde à la puissance, à la lumière et à la gloire dont nous soyons capables en cette vie. Mais quiconque s'intéresse à la méditation doit comprendre dès le départ qu'une fois que cette puissance commence à se libérer et que cette lumière se met à briller sans entrave dans nos cœurs, nous sommes transformés. En devenant nous-mêmes, nous ne sommes plus jamais les mêmes. La vie elle-même est transfigurée parce que nous commençons à vivre de la puissance vivifiante de la gloire suprême de Jésus qu'est Son amour.

Nous pourrions dire que la gloire de Jésus résulte de Sa pure réceptivité et de sa totale ouverture à l'amour du Père. C'est notre destin d'être réceptifs à Son amour et ainsi de revenir avec Lui vers le Père. Les dimensions de cette destinée échappent à notre âme et les mots ne sont que des mots. Ils ont cependant la valeur limitée de nous appeler à nous ouvrir à tout cela, non pas en tant que mots ou concepts mais en tant que réalité. Une ouverture aussi radicale et simple demande de la discipline et de la fidélité. Le genre de discipline fidèle que nous pratiquons chaque jour en revenant à notre mot de prière.

Word Made Flesh

23 août

LA méditation est ouverture à une réalité que nous ne pouvons découvrir et rencontrer que dans les profondeurs de notre être. Ainsi, nous devons apprendre à être silencieux, profondément silencieux. Ce qui est extraordinaire, c'est qu'en dépit de toutes les distractions du monde moderne, ce silence est parfaitement accessible à tous autant que nous sommes. Pour descendre dans ce silence, nous devons y consacrer du temps, de l'énergie et de l'amour. La première chose à comprendre à propos de la méditation, c'est qu'il faut y consacrer du temps. Il est nécessaire de méditer tous les matins et tous les soirs.

Dans la vision chrétienne, nous sommes conduits à cette source de notre être par un guide, et notre guide, c'est Jésus, la personne pleinement réalisée, totalement ouverte à Dieu. Alors que nous méditons tous les jours, il se peut que nous ne reconnaissons pas notre guide, c'est pourquoi le cheminement chrétien est toujours un chemin de foi. Mais en approchant du centre de notre être, en pénétrant dans notre cœur, nous découvrons que nous sommes accueillis par notre guide, accueillis par celui-là même qui nous y a conduits. Nous sommes accueillis par Celui qui appelle chacun à la plénitude personnelle de l'être. Les effets ou fruits de la méditation sont justement cette plénitude de vie – harmonie, unité et énergie, une énergie divine que nous découvrons dans notre propre cœur, dans notre propre esprit. Cette énergie est l'énergie de toute la création. Comme nous le dit Jésus, cette énergie est amour.

Le Chemin de la méditation

24 août

CE recentrement sur l'Autre qui est celle du chrétien éveillé n'est pas, à dire vrai, la condition *pour* prier. Elle est fondamentalement la condition *de* la prière, l'état même de la prière, qui s'accompagne toujours d'un engagement à vivre *l'expérience de la prière quotidiennement* comme une orientation de toute la personne vers Dieu, en se détournant de toute distraction et de toute activité, de toute chose qui n'est pas concentrée uniquement sur Dieu. Un tel chrétien accomplit le précepte de saint Paul de « prier sans cesse⁷⁷ ». Car l'œil intérieur de sa conscience a été ouvert au contact rédempteur de l'amour du Christ et il est en permanence attentif à Sa présence qui l'habite. Ainsi, chaque chrétien est appelé à être une personne de prière.

Community of Love

⁷⁷ Ep 6, 18.

25 août

DANS la méditation, il s'agit non pas tant de penser que d'être. Et dans la prière contemplative, nous cherchons à devenir la personne que nous sommes appelés à être, non en pensant à Dieu mais en étant avec Lui. Être simplement en Sa présence suffit. En étant simplement avec Lui, on est poussé à être la personne qu'Il nous appelle à être. Tel est le message de Jésus contenu dans son précepte de chercher d'abord le Royaume, et tout le reste nous sera donné par surcroît. Mais la tâche n'est pas aisée pour ceux d'entre nous qui ont été élevés dans la culture occidentale contemporaine. Nous avons été conditionnés par la considération excessive qu'elle accorde à l'activité cérébrale. Nous nous sommes définis de façon beaucoup trop étroite comme des « créatures rationnelles ». Il me semble que c'est là l'une des causes principales de l'appauvrissement de notre vie de prière. La réponse de la *personne tout entière* à Dieu s'est brisée et seuls les éclats verbaux, cérébraux, sont actifs dans notre compréhension très appauvrie de la prière.

Notre but dans la prière chrétienne est de permettre à la mystérieuse et silencieuse présence de Dieu en nous de devenir de plus en plus non seulement une réalité, parmi toutes celles auxquelles nous donnons ce que le cardinal Newman appelait un « assentiment notionnel », mais *la* réalité qui donne sens, forme et but à tout ce que nous faisons, à tout ce que nous sommes. Ainsi, la prière n'est pas un temps pour les paroles, aussi belles et sincères soient-elles. Tous nos mots sont totalement inefficaces lorsque nous entrons dans la mystérieuse communion avec Dieu, dont la Parole est avant et après toutes les autres paroles.

La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani

26 août

DANS son Évangile, Jean enseigne que la personne de foi doit être « de la vérité⁷⁸ », la vérité étant conçue comme quelque chose de dynamique, qui grandit. Il ne suffit pas de se dire qu'on accepte la foi une fois pour toutes. La foi n'est pas un état statique. L'Esprit de Vérité qui habite en nous ne cesse de nous influencer et de nous façonner. L'importance du retour quotidien à la méditation vient du fait qu'il approfondit notre ouverture et notre réactivité à la présence vivifiante et éclairante de l'Esprit.

En méditation, nous sommes constamment renouvelés par la puissance de l'Esprit qui nous enseigne comment nous engager et nous consacrer à la vérité – la vérité que Dieu est, que Dieu est un et que le sens de notre existence est d'être unis à Lui. Jean nous montre Jésus déclarant que seule la personne qui demeure dans la Parole peut accomplir ce sens et parvenir à une authentique connaissance.

Word Made Flesh

⁷⁸ Jn 4, 24.

27 août

RÉUSSITE et échec cèdent la place à ce que nous découvrons être vrai par expérience personnelle en méditant : la mort et la résurrection. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous mourons à nous-mêmes et nous ressuscitons au-delà de nos limitations à une vie nouvelle en Christ. Nous savons que c'est Sa vie en nous, Son Esprit qui habite en nos cœurs, qui est réel et l'énergie essentielle de notre *croissance*. Nous savons aussi que nous ne pouvons atteindre notre plein potentiel que si nous sommes enracinés dans cette réalité, enracinés dans cet amour, et si nous vivons de sa puissance.

Nous devons apprendre à dire notre mot. Nous devons apprendre à le dire du début à la fin de notre méditation. Nous devons comprendre que c'est la discipline quotidienne de notre méditation qui finira par démasquer l'ego. Démasqué, il disparaît. Ne soyons pas impatients ni découragés. Nous devons dire notre mot, avec foi, jour après jour. Réussite ou échec n'auront plus aucune importance. La seule chose qui importe est la réalité de Dieu, la réalité de Sa présence dans notre cœur, et notre propre réalité dès lors que nous répondons à cette présence. La discipline s'apprend d'abord par l'immobilité corporelle. Nous devons apprendre à rester immobile pendant tout le temps de la méditation. Elle s'apprend ensuite par la répétition fidèle du mot de prière.

Le Chant du silence

28 août

Le *Nuage de l'inconnnaissance* l'appelle « le seul petit mot ». Réciter ce mot vous enseignera beaucoup de choses : Humilité, Pauvreté, Fidélité, Espérance. En renonçant à toutes les richesses des mots et des idées, vous pouvez vous ouvrir à la réalité suprême, l'infinitude de Dieu qui ne peut être saisie par aucun concept mais peut se rencontrer dans votre propre cœur. Pour apprendre à prier, il n'est pas nécessaire d'écouter des causeries ou de lire des livres sur la prière ; cela ne peut se faire que si vous priez et tout ce que nous pouvons faire dans la prière est de nous rendre disponible.

Le don est fait, l'Esprit est dans le cœur. Toute prière est un pur don de Dieu qui nous est fait avec une générosité infinie. Dieu ne peut que donner d'une manière infiniment généreuse. Méditer est une petite preuve de notre générosité réciproque, par l'ouverture à Son don. Je vous recommande donc de considérer ces deux périodes quotidiennes de méditation comme les temps de Dieu et non les vôtres. Les aborder de cette façon, plutôt que d'y voir un moyen d'en obtenir quelque chose, vous aidera à consolider votre fidélité.

Par la fidélité, nous apprenons ce qu'est la foi. Nous apprenons à marcher dans l'obscurité, ce champ de la conscience qui s'étend au-delà du petit îlot éclairé par l'ego. Nous apprenons à entrer dans le silence, où il n'y a aucun son et à pénétrer de plus en plus profondément dans le silence du mystère de Dieu. Méditer nous apprend à plonger courageusement en eaux profondes. Dans ces profondeurs résident la puissance et la gloire de la résurrection. Là est la vie nouvelle rendue à Jésus par Son Père qui Le place pour l'éternité dans l'aura de la gloire divine. Sa vie nouvelle, qui est gloire et puissance – autant de termes qui s'efforcent d'exprimer les dimensions de l'amour – nous appartient. Le mystère qui renouvelle notre appréhension de la vie dès que nous y entrons est que nous, gens très ordinaires, devons être transformés en Christ. Il nous suffit d'être attentifs et ainsi de prendre conscience par l'expérience personnelle que Jésus a tout accompli pour nous.

Word Made Flesh

29 août

COMMENT entrons-nous dans la tradition ? Il ne suffit pas de lire les écrits des grands hommes et femmes spirituelles du passé. Nous devons faire ce qu'ils ont fait et, fondamentalement, le défi qui nous est lancé est d'abandonner nos propres idées, sur la méditation, sur le chemin spirituel, sur Dieu, et abandonner tous les concepts, idées, images qui occupent le mental. Nous devons apprendre à rester immobiles et silencieux. Si nous avons le courage d'entrer dans ce silence, nous pouvons découvrir que c'est dans le silence que nous commençons vraiment à apprendre. C'est dans le silence que l'on commence réellement à faire l'expérience d'*être*.

Quand on débute, il est essentiel de comprendre que la méditation est quelque chose de tout à fait ordinaire. C'est du même ordre que respirer ; la méditation est à l'esprit ce que la respiration est au corps. Fondamentalement, nous devons apprendre à être qui nous sommes maintenant, et avec grande simplicité. Ne vous dites pas qu'il doit se passer quelque chose. N'oubliez pas que votre méditation est *réussie* s'il se passe quelque chose, ou a échoué dans le cas contraire.

The Door to Silence

30 août

EN méditant, gardons à l'esprit que nous nous dirigeons vers toujours plus de simplicité. C'est pourquoi il est utile d'avoir en permanence très clairement à l'esprit la simplicité de l'enseignement lui-même : dire son mot de prière, du début à la fin de la méditation, dans l'immobilité et le silence, qui sont d'une grande importance. Méditer chaque matin et chaque soir, commencer sa journée dans la puissance du mystère de Dieu et l'achever dans la puissance de Son amour. Écoutons cet extrait de l'Évangile de Jean : « C'est la volonté de mon père : Qui s'en remet au Fils vit d'une vie sans fin⁷⁹. »

Qui s'en remet au Fils... c'est ce que nous faisons en méditation. Elle est oubli et abandon de soi, pour se laisser totalement absorber dans le mystère, la merveille de la révélation de Dieu en Jésus. Le grand don que Dieu nous fait en Jésus, c'est précisément la vie « éternelle ». C'est le don qui nous est offert à tous, le partage définitif de l'être de Dieu Lui-même et le don qui nous est offert est de partager Son infinie capacité de vie et d'amour.

Being on the Way

⁷⁹ Jn 3, 36.

31 août

LA méditation nous appelle à une maturation de l'amour, c'est donc un grand moyen de purification. Nous sommes purifiés de notre égoïsme et de notre possessivité. Les Pères du Désert avaient coutume de désigner ce processus par le terme d'*apatheia*. Il est difficile de le traduire, c'est une sorte d'« indifférence » que l'on peut rapprocher de l'attitude que Job a fini par adopter : « Yahvé a donné, Yahvé a repris : que le nom de Yahvé soit béni⁸⁰ ! » Si nous avons reçu le bonheur de ses mains, ne devons-nous pas être prêts à recevoir le malheur ? Le but de tout cela est de grandir en maturité en grandissant en fidélité pour parvenir à aimer Dieu pour ce qu'Il est. Nous aimons Dieu tel qu'Il est en Lui-même. Nous L'aimons, non parce qu'Il nous fait des dons bienfaisants, mais parce qu'Il est Dieu ; nous aimons Dieu parce qu'Il est Lui-même : l'Amour.

Pour mûrir à n'importe quel niveau, il faut grandir en traversant toutes les difficultés causées par le changement ou la perte, tous les sentiments, émotions et pensées ainsi suscitées, et apprendre à aimer Dieu simplement et fortement. Pour une part, la discipline de la récitation du mot de prière nous apprend à rester dans cet amour, quoi qu'il advienne. Rien n'ébranlera notre conviction que Dieu est, que Dieu est Amour et que Son amour réside en nos cœurs. Si nous nous sommes engagés à suivre le chemin, le sentiment de Son absence approfondira et renforcera vraiment notre conviction de Son existence, en Le rendant plus familier, nous enseignant à Le connaître plus pleinement. À cette profondeur de foi, il nous est indifférent d'avoir le sentiment de Sa présence à nos côtés ou de Son absence.

Le Chant du silence

1^{er} septembre

LA méditation se pratique seul, mais c'est le grand moyen d'apprendre à être en relation. La raison de ce paradoxe est qu'étant entré en contact avec sa propre réalité, on a la confiance existentielle pour aller vers les autres, pour les rencontrer à leur niveau réel. Ainsi, mystérieusement, l'élément de solitude dans la méditation est le véritable antidote contre l'isolement. Une fois conformés à la réalité, nous ne sommes plus menacés par l'altérité des autres. Nous ne cherchons pas sans cesse à nous affirmer. Notre quête est dans l'amour, nous cherchons la réalité de l'autre. Rencontrer la réalité de l'autre est une expérience qui nous fait voir notre propre existence enrichie et approfondie.

La méditation est exigeante. Nous devons apprendre à méditer, que nous en ayons envie ou non, qu'il pleuve, qu'il neige ou que le soleil brille et quel que soit le programme à la télévision, ou quelle qu'ait été notre journée. Dans la vision chrétienne de la méditation, une perspective qui découle des paroles de Jésus, nous découvrons la réalité du grand paradoxe qu'Il enseigne : si nous voulons trouver la vie, nous devons être prêts à la perdre. En méditant, c'est exactement ce que nous faisons. Nous nous trouvons parce que nous sommes prêts à nous quitter, à plonger dans les profondeurs, qui se révèlent bientôt être les profondeurs de Dieu. Le message central du christianisme est que Dieu est présent dans les profondeurs de chaque être humain. C'est pourquoi nous devons apprendre l'humilité. C'est pourquoi nous devons apprendre le silence, car nous devons pénétrer ces profondeurs de notre moi pour rencontrer l'altérité de Dieu et, par cette rencontre, découvrir notre être essentiel dans l'union avec Dieu.

The Heart of Creation

⁸⁰ Jb 1, 21.

2 septembre

LA méditation est une discipline, c'est la discipline du disciple ouvert au Maître, vigilant, présent et respectueux lorsqu'il entre en Sa présence. Méditer, c'est devenir entièrement présent dans le maintenant, c'est-à-dire l'instant éternel de Dieu. Méditer, c'est accepter pleinement cette réalité dans la discipline, la fidélité et l'amour.

Ainsi, que vous méditiez seul chez vous ou avec un groupe, restez immobiles. Soyez aussi immobiles que possible. Soyez ouverts au don que Dieu vous fait, le don de votre être et le don de Son Esprit qui réside en votre cœur. Saint Paul écrivait à Timothée :

Ne rougis donc pas du témoignage à rendre à notre Seigneur ni de moi son prisonnier, mais souffre plutôt avec moi pour l'Évangile, soutenu par la force de Dieu, qui nous a sauvés et nous a appelés d'un saint appel, non en considération de nos œuvres, mais conformément à son propre dessein et à sa grâce. À nous donnée avant tous les siècles dans le Christ Jésus, cette grâce a été maintenant manifestée par l'Apparition de notre Sauveur le Christ Jésus, qui a détruit la mort et fait resplendir la vie et l'immortalité par le moyen de l'Évangile⁸¹.

Tel est le contexte dans lequel nous méditons aujourd'hui. À la lumière et dans la vie de Jésus.
Le Chant du silence

3 septembre

QUAND on commence à méditer, toutes sortes de questions viennent à l'esprit : Est-ce pour moi ? Qu'est-ce que ça veut dire ? Faut-il vraiment que je fasse ça ? Est-ce que ça m'apporte quelque chose ? Etc. Autant de questions que vous devez laisser de côté. Il faut dépasser tous les questionnements sur soi et aborder la méditation avec la simplicité d'un enfant. Si vous ne retournez à l'état des enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux⁸².

Donc, ce que je vous conseille, c'est de réciter votre mot de prière, de vous contenter de le réciter et de permettre au don de Dieu de vous être donné. Ne le demandez pas. Nous devons venir à la méditation sans aucune exigence ni aucune attente, mais juste avec cette générosité d'esprit qui nous permet d'être aussi présents que possible à nous-mêmes et à Dieu. Méditer c'est très, très simple. Ne compliquez pas les choses. En méditant, vous devriez vous simplifier, non l'inverse. Comme vous le savez, rien en cette vie qui vaille vraiment la peine ne s'obtient sans une forte dose de dépassement de soi. C'est le véritable oubli de soi qui nous procure la joie. Et méditer, c'est avoir le courage de détourner l'attention de soi-même pour la fixer en avant, sur Dieu, regarder devant soi.

Le Chemin de la méditation

⁸¹ 2 Tm 1, 8-10.

⁸² Mt 18, 3.

4 septembre

Nous l'avons, nous, la pensée du Christ⁸³.

LE pèlerinage régulier de la méditation nous conduit à une rencontre toujours plus profonde avec la théologie fondamentale de la prière. Que veut dire saint Paul lorsqu'il dit que nous possédons la pensée (l'âme, ou l'intelligence) du Christ ? Nous savons par la doctrine de l'inhabitation du Saint-Esprit que la plénitude de Dieu se trouve dans notre propre cœur. Nous savons que la Trinité vit en plénitude dans notre cœur, parce que Jésus Christ demeure en nos cœurs. Sa conscience humaine habite en chacun de nous. Le chemin de la prière consiste simplement à trouver le moyen d'ouvrir notre conscience humaine à Sa conscience humaine et à devenir, sur ce chemin, pleinement conscients nous-mêmes. Le chemin amène à dépasser toutes les dualités, car il n'y a plus de sujet ou d'objet, il y a seulement la pleine conscience qui contient les deux.

Telle est la merveille de la doctrine de l'Incarnation. Jésus fait homme et possédant une conscience humaine est notre chemin vers le Père. Humainement, il nous est possible d'ouvrir notre conscience humaine à la Sienne. C'est la merveille, et si l'on peut dire, la perfection, de la révélation chrétienne. Il est le Chemin, et Il est l'Unique Chemin parce que Son amour englobe tous les chemins humains. Il est le rédempteur universel et le sanctificateur universel. Il peut l'être pour nous parce que Sa conscience humaine est entièrement ouverte au Père dans l'Esprit d'amour. Lorsque, dans le silence de la prière et la concentration de notre méditation nous Lui ouvrons notre conscience humaine, nous allons au-delà de Lui vers le Père. Nous allons au-delà de Lui par la puissance de Son amour qui transcende le moi.

Le Chant du silence

5 septembre

EN répondant au don de Dieu par la méditation, nous nous mettons à Son entière disposition. Nous ne suivons pas nos idées personnelles, nous ne faisons même pas part à Dieu de nos pensées. Nous sommes simplement et totalement à Sa disposition, en répondant totalement au don, corps et âme, dans un silence absolu.

On pourrait décrire le silence de la méditation comme le silence *éternel* de Dieu. Alors quand les gens demandent « Combien de temps faut-il ? », la réponse est que cela ne prend pas de temps du tout, ou plutôt que cela prend le temps de votre méditation du matin et votre méditation du soir. Le don est donné. L'Esprit est versé dans le cœur de chacun. Tout ce que nous avons à faire est de *réaliser* ce qui nous est donné par Dieu en Jésus, par l'Esprit. C'est la tâche de notre méditation quotidienne de dépasser le temps d'une façon qui le transforme par le don de l'Esprit.

En commençant votre journée par la méditation, vous êtes sur le seuil d'un jour nouveau tenant le don entre vos mains. Vous ne savez pas ce que la journée sera, mais vous l'abordez dans une foi et une confiance absolues parce que vous l'envisagez du point de vue de l'éternité de Dieu. Le commencement de chaque journée est enraciné dans la foi en Dieu et en Sa bonté, Sa miséricorde, Sa compassion et Son amour. Voilà comment vous commencez votre journée, non seulement en pensant à toutes ces idées, mais en entrant dans leur réalité en Jésus.

Telle est la vision chrétienne : Jésus vit en vos cœurs au-delà des idées. L'Esprit est versé en chacun dans le silence ; c'est donc ainsi que vous commencez la journée, dans la foi, et en découvrant cette foi dans le silence de l'Esprit dans votre cœur. Lorsque chaque journée commence de cette manière, la bonté, la compassion et l'amour du Christ bénissent et fortifient le travail de la journée de Son active présence dans notre action et nos pensées.

The Heart of Creation

⁸³ 1 Co 2, 16.

6 septembre

LES postulats matérialistes et impersonnels à partir desquels notre société modèle notre attitude envers la vie ont fait beaucoup de tort à notre manière de comprendre la nature de la prière et à notre capacité de prier. Surtout, ils ont remplacé la valeur de la *présence* par l'idée de *fonction* : ce qui compte, ce n'est pas ce qu'est une personne mais ce qu'elle fait. La vérité, c'est que la valeur de l'action réside dans la qualité de l'être. Notre expérience de l'amour contredit toujours ces faux postulats, mais ils restent profondément ancrés dans les attitudes de la conscience moderne. La méditation les attaque à la racine, parce que lorsque nous méditons, nous n'essayons pas de faire quoi que ce soit, nous sommes simplement attentifs à la réalité de la divine Présence et apprenons à être en cette Présence.

Nous apprenons un peu à chaque pas que nous faisons, chaque fois que nous méditons, le matin et le soir. Plus profondément, nous découvrons qu'*être* ne veut pas dire être isolé, mais se réaliser *en communion*. La Présence du Christ nous est éternellement présente et nous grandissons en capacité de Lui être présent. En réalisant cette présence mutuelle, cette communion, la transcendance divine opère et nous sommes transportés du néant de l'égoïsme dans l'énergie infinie et l'accomplissement total de la réalité qui est Amour.

The Present Love

7 septembre

PEUT-ETRE méditez-vous depuis assez longtemps pour vous rendre compte que rien de ce que l'on peut dire de la méditation n'est jamais très satisfaisant. Si tel est le cas, vous saurez aussi que la seule chose qui, finalement, importe, est que nous méditons, que nous marchions sur le sentier de ce pèlerinage, chaque jour de notre vie.

Parler d'un tel sentier peut même être dangereux, car le langage, par nature, peut facilement nous faire croire que nous savons de quoi nous parlons. Cependant, même si nous en parlions jusqu'à la fin des temps, nous n'en saurions presque rien.

Le mystère, c'est que si nous pouvons seulement apprendre l'humilité, la patience et la fidélité de la récitation du mot, nous pourrions entrer pleinement dans tout ce qui est. C'est ce présent du mystère de Dieu qui est, qui est maintenant, qui est toujours, qui est tout. Les structures du langage inscrites dans le temps et les élans du désir et de l'imagination limités par l'ego échouent perpétuellement à trouver l'accès à ce mystère. En nous conduisant dans l'instant présent et au-delà de l'ego, le mot de prière se faufile par la porte étroite dans la cité de Dieu.

Word Made Flesh

8 septembre

DANS la riche tradition de la piété chrétienne, la figure de Marie se distingue parmi tous les objets de dévotion de l'Église comme l'un des signes les plus riches et qui touche le plus, en tant que personne, de la possibilité réelle d'harmonie humaine. Tous les aspects de l'esprit humain et de sa relation avec la dimension corporelle de notre vie se trouvent réunis en Marie, en parfait équilibre : sa pureté, sa fécondité et sa maternité, sa force et son humilité.

C'est précisément cet équilibre, cette harmonie intérieure de l'esprit humain et des possibilités humaines qui est la condition préalable à la prière et, en un sens réel également, la condition de la prière. C'est cet état de prière qui mène à cette conscience pleine et non déformée de notre union à l'Esprit de Jésus que les premiers Pères de l'Église connaissaient et appelaient la « vraie connaissance de Dieu » – la conversion, l'« illumination de l'œil du cœur ».

La maternité de Marie est un signe, un sacrement de sa totale intériorité. Si Marie est devenue un symbole de la prière si vénéré par les premiers Pères de l'Église, c'est parce qu'ils étaient inspirés par leur expérience personnelle de l'intériorité du mystère chrétien. En Marie ils ont vu un reflet, et même l'idéal de leur propre expérience. Ils ont répondu si chaleureusement à Marie, la mère de Jésus, car ils savaient que chaque chrétien est appelé à enfanter Jésus dans son cœur. Ils savaient que, de même que Jésus avait été conçu et avait grandi corporellement en Marie, Il était non moins réellement conçu par la puissance de l'Esprit et grandissait jusqu'à sa pleine stature par la puissance de l'amour en chaque cœur humain réceptif. De même que la condition première pour que Marie accueille Jésus fut son ouverture et sa simplicité – ce que l'Évangile appelle la « pureté du cœur » –, de même la pureté du cœur est nécessaire à chaque chrétien.

Community of Love

9 septembre

POUR apprendre à méditer, il est nécessaire de méditer tous les jours, matin et soir. Apprendre est une discipline et nous devons être généreux de notre temps, de notre énergie, de notre attention. Nous devons être généreux. Nous ne pourrions jamais apprendre à entrer dans l'amour suprême, généreux et désintéressé de Dieu sans cet engagement généreux envers le Chemin et la discipline du Chemin.

Il ne suffit pas de parler ou de lire des livres sur la religion ou la spiritualité ; il ne suffit pas d'étudier ou d'avoir un directeur spirituel. Nous devons faire personnellement l'expérience chrétienne fondamentale et nous ne pouvons la faire qu'avec la simplicité d'un enfant. Ce lien entre simplicité et discipline explique pourquoi il importe de dire son mot de prière du début à la fin de la méditation. Nous avons tous un appétit insatiable pour l'auto-analyse, un souci inouï de notre personne, qui se cachent souvent sous le masque de la spiritualité, au point que si nous utilisons le temps de la méditation pour satisfaire ce désir, elle serait totalement contre-productive. Nous échouerions à satisfaire notre besoin le plus profond qui est le besoin d'unité. L'essence de la méditation est de détourner l'attention de nous-mêmes et de regarder en avant, au-delà de nous-mêmes, dans le mystère de Dieu, le mystère du chemin qui nous fait sortir de nous-mêmes pour entrer dans Son amour, dans l'union.

Aussi permettez-moi de souligner l'importance de réciter le mot de prière. Ne pensez pas à Dieu, ne pensez pas à vous. N'analysez pas Dieu, ne vous analysez pas non plus. Restez silencieux. Restez immobiles et demeurez avec Lui, en Sa présence.

Le Chant du silence

10 septembre

POUR méditer, il faut apprendre à rester immobile. La méditation, c'est l'immobilité parfaite du corps et de l'esprit. Dans cette immobilité, nous ouvrons nos cœurs à l'éternel silence de Dieu, pour être emportés hors de nous-mêmes, au-delà de nous-mêmes, par la puissance de ce silence. La première chose à apprendre est donc de rester complètement immobile, et la seule règle essentielle concernant la posture est de tenir la colonne vertébrale aussi droite que possible. Prenez quelques instants au début de chaque séance pour vous asseoir sans bouger ; prenez une posture confortable et asseyez-vous aussi droit que possible, les yeux légèrement fermés. Puis, intérieurement, en silence, dans votre cœur, commencez à réciter votre mot. Celui que je recommande est *maranatha*. Il n'y a rien de plus à faire. Ne pensez pas à Dieu, ne vous mettez pas en peine d'éprouver de pieux sentiments pour Dieu.

La méditation chrétienne est bien autre chose que penser à Dieu ou éprouver des sentiments à son égard. C'est être avec Lui, vivre non seulement en Sa présence mais des ressources de Sa présence. Nous sommes capables de vivre de Sa puissance, en étant unis à Sa puissance. Celle-ci est l'énergie fondamentale de toute la création, la puissance de l'amour. Cette puissance est un grand fleuve qui coule dans et à travers nos cœurs, et en méditant, nous ouvrons nos cœurs à la pure réalité de ce courant d'amour. Où sommes-nous lorsque nous méditons ? Nous sommes en Dieu. Où est Dieu ? Il est en nous. Tout simplement, c'est la grande conviction de la première Église, de tous les disciples du Christ. La présence qui est en notre cœur est celle du Christ vivant, et la tâche suprême de chaque être humain qui veut vivre sa vie en plénitude est d'être ouvert à cette présence.

Le Chant du silence

11 septembre

QUAND vous arrivez à votre méditation du soir, toute la journée est rassemblée. Elle est résumée en Jésus et en Sa présence dans votre cœur. Toutes les tensions, les soucis, mais aussi les joies, tout le bon et le mauvais est rassemblé en Jésus. Mais tout cela dépend de la pratique. Il est impossible à quiconque d'apprendre à méditer dans les livres ou en écoutant des conférences sur la méditation. La seule façon d'apprendre est de méditer. C'est pourquoi il est essentiel de méditer tous les jours, matin et soir. C'est une très grande exigence, mais elle nous conduit à toutes les merveilles révélées dans l'Évangile. En faisant l'expérience de la prière vraiment silencieuse, nous découvrons ce que Jésus a accompli et ce qu'Il a donné à chacun de nous.

Le secret de la méditation est d'être détendu et vigilant, silencieux et simple. Si vous voulez savoir pourquoi, lisez ce que saint Paul écrit aux Colossiens à propos de l'essence du message chrétien. Cet enseignement central est le but de la méditation et en comprenant ce qu'est l'essence du christianisme par expérience personnelle, on trouve Dieu dans son propre cœur.

The Heart of Creation

12 septembre

CE que nous savons à partir des paroles et des actes de Jésus est que Dieu est entièrement tourné vers nous en Jésus et dans notre méditation. En prenant notre méditation tout à fait au sérieux, en en faisant l'axe central de notre vie, nous nous tournons entièrement vers Dieu en Jésus. C'est le but de notre méditation : convertir nos vies de sorte qu'elles soient entièrement axées sur la conscience de Jésus. Voilà en quoi consiste entrer dans la vie éternelle. L'étonnant dans l'Évangile est que nous sommes destinés à y entrer dès maintenant, *aujourd'hui*, à condition d'écouter, de nous retourner, de prendre les paroles de Jésus au sérieux. Nous comprendrons alors le destin merveilleux qui est le nôtre. Entrer dans Sa conscience, nous y ouvrir totalement, c'est dépasser toutes les limitations, toutes celles qui nous sont imposées par nos schémas de pensée, nos schémas culturels, notre capacité à nous illusionner et à fantasmer. Nous ouvrir à Sa conscience, c'est dépasser tout cela pour entrer dans le mystère de Sa vie sans limite.

Nous devons comprendre que chacun non seulement reçoit cet appel mais a la capacité de dépasser les limites que l'égoïsme, l'illusion, le désir nous imposent. Entrer dans la vie éternelle en ouvrant notre conscience humaine à la conscience humaine de Jésus, c'est entrer maintenant, dans cette vie, dans la vie sans limite, la paix sans limite, la joie sans limite. Une paix bien au-delà de tout entendement.

Being on the Way

13 septembre

VOICI une scène de la vie de Jésus extraite de l'Évangile de Luc :

On lui a présenté de très jeunes enfants pour qu'il pose les mains sur eux. Les disciples ont protesté. Mais Jésus a fait approcher les enfants. Il disait : « Laissez les enfants m'approcher, ne les repoussez pas, car le royaume de Dieu est à ceux qui leur ressemblent. Croyez-moi, je vous le dis, celui qui n'accepte pas le royaume de Dieu à la manière d'un enfant, c'est certain, n'y entrera pas⁸⁴. »

Apprendre à méditer, c'est apprendre à désapprendre. Le gros problème que rencontrent tous ceux qui commencent à méditer, c'est la simplicité de la chose. Dieu est Un. La prière chrétienne a été décrite comme la voie de l'unification du devenir un, un avec Celui qui est Un. Le problème, c'est d'abandonner la complexité. Nous y sommes habitués parce que nous avons été élevés dans la croyance que plus la technique est parfaite, plus le résultat sera étonnant. Le perfectionnement des techniques accroît la complexité ; le perfectionnement d'une discipline mène à la simplicité. Or, Jésus nous dit de devenir simples, comme des petits enfants. La méditation est le moyen de redécouvrir notre sens inné de l'émerveillement, que possèdent les enfants. La prière chrétienne est un état d'innocence.

Lorsque nous méditons, nous dépassons le désir, la possessivité, l'excès d'importance accordée à sa petite personne, toutes les sources de culpabilité et de complexité. Aussi, la première chose à apprendre quand on entreprend le pèlerinage de la méditation, c'est d'écouter le message avec la simplicité d'un enfant. Dieu est Un. Et ce qui est extraordinaire dans la proclamation chrétienne, c'est que notre vocation est d'être un avec Lui, en Lui et par Lui.

Le Chant du silence

⁸⁴ Lc 18, 15-17.

14 septembre

CHACUN d'entre nous est appelé, par l'expérience personnelle, à apprendre à voir de ses propres yeux, à entendre de ses propres oreilles, et à aimer de son propre cœur, et à le faire en Lui, en union avec Lui. Ce que cela signifie en pratique, c'est dépasser tout dualisme, toute division en nous et au-delà de nous. Nous sommes appelés à dépasser toutes les barrières qui nous séparent de nous-mêmes, des autres et de Dieu. Nous devons avancer et dépasser absolument toutes ces fausses dichotomies, que nous ne pouvons résoudre que dans l'union, dans l'amour, en Dieu. Autrement dit, nous sommes appelés à une simplicité foncière.

Nous devons apprendre à *être* – c'est précisément l'appel à la prière profonde –, à être dans l'amour, la confiance, l'ouverture totale du cœur, à ce qui *est* : à Dieu qui est Amour. La vision, en ouvrant nos cœurs et nos yeux, est si enivrante que nous devons nous en approcher avec humilité, et chacun doit être vraiment humble. C'est-à-dire vraiment enraciné dans ce qui est.

The Door to Silence

15 septembre

L'IMMOBILITE nous amène au silence mieux que les voies obliques du langage. Elle nous fait retrouver notre équilibre intérieur à partir duquel nous pouvons ensuite faire un usage plus précis et plus fidèle du langage. Mais nous sommes immobiles pour que Dieu puisse nous trouver quand nous Le trouvons au niveau le plus profond de notre être.

C'est pourquoi la fidélité à la méditation quotidienne et à notre mot de prière pendant ces temps de méditation est tout. Nous savons que nous ne devons pas réfléchir sur Dieu ou imaginer Dieu à ces moments cruciaux, tout simplement parce qu'Il est présent. Il est là, non seulement pour être trouvé, mais pour être aimé. Étant dans l'amour, nous lâchons prise sur nos pensées.

Oui, j'en ai l'assurance, ni mort ni vie, ni anges ni principautés,
ni présent ni avenir, ni puissances, ni hauteur ni profondeur, ni
aucune autre créature ne pourra nous séparer de l'amour de
Dieu manifesté dans le Christ Jésus notre Seigneur⁸⁵.

Alors, pourquoi faudrait-il être découragé par nos distractions ?

Word Made Flesh

⁸⁵ Rm 8, 38-39.

16 septembre

LA méditation est l'activité de la paix totale dans un silence qui englobe tout. Dans le silence de la méditation, nous aimons tout, nous aimons *le Tout*. Le chemin est celui de la discipline, le chemin de l'immobilité et du silence, le chemin du mot de prière. Nous ne cherchons rien si ce n'est la vérité totale, l'amour total, parce que nous savons que nous ne pouvons trouver la plénitude qu'en Dieu. Et en la trouvant, nous sommes nous-mêmes vivifiés de Sa vie et illuminés par Sa lumière. Jésus nous en a donné l'assurance : « En vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui écoute ma parole et croit à celui qui m'a envoyé a la vie éternelle et ne vient pas en jugement, mais il est passé de la mort à la vie⁸⁶. » Car dans cet acte de confiance nous ne pouvons que choisir Dieu lorsque nous nous savons choisis par Lui. C'est le passage de la mort à la vie.

Ainsi, la méditation n'a pas pour but de faire advenir quelque chose. Son but fondamental est de prendre pleinement conscience de *ce qui est*, d'être pleinement inséré, pleinement fondé sur ce qui est. Si nous voulions inventer un terme pour décrire ce qui précède tout langage, nous pourrions dire que la méditation concerne le *simplement-être*. Souvenez-vous comment, dans l'Exode, Dieu se décrit lui-même par ces mots : « *Je suis...* voici ce que tu diras : *Je suis* m'a envoyé vers vous. » *Je suis* est le temps présent du verbe être et Dieu est, essentiellement, *présent*. Méditer, c'est s'ouvrir pleinement à notre être présent. Ce que vous pouvez apprendre de la méditation, c'est que votre être atteint la plénitude quand vous êtes totalement ouvert à celui qui est *Je suis*.

Le Chant du silence

17 septembre

LE message qu'il *nous* a été commandé de transmettre, de restituer avec toute la fraîcheur que nous insuffle l'Esprit créateur est d'une urgence extrême pour notre époque, surtout peut-être pour les jeunes. Mais c'est un message difficile, une parole difficile, qui ne peut guère être entendu, et encore moins accepté, si nous ne sommes pas nous-mêmes les témoins vivants de son authenticité. Intellectuellement, nous pouvons en parler de bien des façons : découverte de notre personne, rencontre avec l'absolu, tels sont les termes que j'ai utilisés. Je pense qu'ils peuvent trouver un écho dans la pensée et le langage contemporains. Mais la théorie ne remplace pas la pratique. Et sur le plan pratique, notre message est un appel à *redécouvrir la prière*, à la redécouverte de nous-mêmes en tant que capables de la prière profonde en esprit et en vérité, de la prière comme le fait central qui authentifie notre vie et notre personne.

Community of Love

⁸⁶ Jn 5, 24.

18 septembre

MÉDITER nous fait faire une grande expérience : dès que nous entrons dans la conscience humaine de Jésus, nous commençons à voir comme Lui, à aimer comme Lui, à comprendre comme Lui et à pardonner comme Lui. Notre vision de toute la création s'en trouve profondément modifiée. Une fois élargie, elle n'a plus jamais besoin de se rétrécir et ne le fera pas si nous n'oublions pas la prééminence de la pratique.

Concrètement, il est nécessaire de méditer tous les jours, matin et soir, afin d'enraciner nos vies dans la réalité fondamentale de l'Esprit vivant du Christ qui se manifeste dans tous les aspects de la vie humaine. Mais il se caractérise surtout par sa douceur et le puissant don du pardon. Vous pourriez vous demander : Comment le fait de m'asseoir pour méditer va-t-il m'amener à cette compassion et à ce pardon ? Comment le mot de prière va-t-il me conduire vers cet amour ? Lorsqu'on commence, il faut le croire sur parole. Il n'y a que vous qui puissiez répondre à cette question, par la pratique.

Par la méditation, nous cherchons à démonter les barrières que nous avons dressées autour de nous et qui nous coupent de la conscience de la présence de Jésus dans notre cœur. En méditant, nous commençons à démanteler l'ego et ses constantes tentatives pour nous mettre au centre de tout. Nous commençons à comprendre que Dieu est au centre et cela change toute notre perspective et notre orientation. La pratique de la méditation nous apprend en quoi consiste la véritable humilité, être soi-même, à sa vraie place.

La méditation nous apprend aussi que nous pouvons rejoindre Dieu le Père *par* la conscience humaine de son Fils, Jésus, car nous découvrons en méditant dans la foi que Jésus est le pont qui nous conduit vers l'autre rive. Il est le ferry qui nous fait traverser le petit affluent de l'égoïsme et nous lance sur le fleuve principal de l'amour divin. L'égoïsme se perd dans le marécage de l'isolement. La méditation nous fait traverser cet isolement pour nous introduire dans l'amour océanique de Dieu.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

19 septembre

DANS ce processus de dépassement de soi et d'union à Dieu, le premier pas est fait lorsque nous nous tournons vers la prière. C'est un moment de vérité, lorsque nous sommes confrontés au fait de notre existence et sommes mis au défi d'en accepter le don avec une absolue générosité et simplicité. C'est un moment de silence et d'amour. À ce moment de décision, nous devons nous tourner vers la prière avec une foi capable de nous détourner de tout. C'est l'abandon, le lâcher-prise de la prière. C'est plonger dans les profondeurs de Dieu, qui est le fond de notre être, pour nous laisser revenir à notre source. Du fait du langage que nous devons utiliser pour le décrire, on dirait qu'il s'agit d'un mouvement régressif. Nous l'appelons un « retour », ce qu'il est en un sens. C'est le retour à la maison du fils prodigue qui a compris que sa réalité se trouve chez lui et non à l'étranger, dans la poursuite agitée de l'illusion.

Les Pères du monachisme parlaient d'errance dans le pays de la dissemblance et de retour à notre ressemblance réelle en tant qu'image de Dieu. Cet aspect de la prière comme restauration, retour ou rentrée chez soi, nous touche profondément. Il souligne le caractère humain du voyage que nous sommes appelés à faire, et nous dit quelque chose des raisons les plus intimes et les plus tendres pour lesquelles Dieu nous est connu et est décrit par Jésus comme « Père ».

Letters from the Heart

20 septembre

Si je crois que la méditation est tellement importante pour nous tous, c'est parce qu'elle nous apprend dans notre cœur, au centre même de notre être, là où nous pouvons le savoir par l'expérience personnelle, que Dieu est vraiment tout en tous. Il nous faut apprendre que toute vie est énergie. La plus petite plante comme le mouvement du cerveau le plus complexe sont vivants et leur vie vient de l'énergie vivifiante qui les maintient en vie et les pousse à la transmettre, qui les attire vers une vie nouvelle, une expansion de vie. Chacun de nous, je pense, en tant qu'individu mature, est invité à entrer en contact, à découvrir le mystère de Dieu dans son cœur, et le mystère de Dieu est le mystère de l'énergie divine.

Chacun doit découvrir par l'expérience personnelle que cette énergie divine qu'il rencontre en lui-même est l'amour sans limite, infini, qui se communique lui-même. Nous devons savoir que Dieu est le fond de notre être, qu'il est le fond de tout être, et lorsque nous commençons à entrer en contact avec cette réalité, cette vérité au tréfonds de notre cœur, nous sommes conduits dans la compréhension de la vérité la plus profonde et pourtant la plus simple qui soit : nous sommes tous un en Dieu.

The Door to Silence

21 septembre

LA force de la méditation réside dans sa simplicité et son pragmatisme, dans le fait que nous prenons des mesures concrètes pour nous mettre en route en laissant derrière nous les livres, les conférences, les cours et les idées. Nous apprenons à être attentifs en profondeur, apprenant à *être*, apprenant à être en présence de Dieu, apprenant par l'expérience. Une seule chose est nécessaire : être aussi entièrement que possible en Sa présence. Nous devons apprendre de notre méditation – et chaque génération doit le réapprendre – à voir cette lumière et à voir toute chose illuminée par cette lumière, et la lumière est celle du Christ qui, comme nous le dit saint Paul, brille dans nos cœurs.

Tel est le but de notre méditation, son œuvre, apprendre à voir avec cette dimension visionnaire. Et notre travail en cette vie consiste à préparer nos cœurs à se dilater dans cette lumière, qui est vie, qui est amour, qui est Dieu. Il nous faut apprendre – et c'est bien la chose la plus étonnante qui soit – que notre destin en cette vie est de devenir cette lumière, de nous perdre en Dieu, de nous trouver en Lui, de devenir un avec Lui.

Being on the Way

22 septembre

L est tellement important d'apprendre à rester immobile ! Dans cette immobilité, nous apprenons à rester avec l'énergie qui vient du contact que nous avons établi avec notre nature spirituelle. Le phénomène associé à maintes « spiritualités » contemporaines n'est pas un pèlerinage vers le centre. Cela ressemble plutôt à un raid de nomades qui s'abat d'un seul coup sur sa cible, rafle tout ce qui peut être récupéré en termes d'expériences ou d'intuitions spirituelles, et se replie aussitôt derrière les remparts de l'ego religieux. Il y a autant de différence entre un pèlerin et un nomade qu'entre la réalité et l'illusion.

Le pèlerin reste sur le chemin, avec constance et désintéressement, concentré non pas sur une satisfaction émotionnelle ou intellectuelle à obtenir mais sur le but, le but qui nous guide, et qui est le Christ. C'est la vraie conversion chrétienne, la révolution qu'a enseignée le Christ et dont Il a donné l'exemple dans Sa personne. C'est ce qui rend nos croyances crédibles, à nous-mêmes et aux autres, parce que cela nous rend crédibles. La constance – la fermeté, l'enracinement, dont parle saint Paul – est la garantie de notre équilibre mental. Le sérieux du cheminement est la garantie de sa joie.

The Present Christ

23 septembre

LE terme « méditation » est probablement lié, de façon intéressante, au latin *sto in medio*, je me tiens au centre. Méditer signifie en effet apprendre à vivre du centre de notre être.

Ce n'est pas une pratique ésotérique. Tout le monde a besoin d'apprendre cet enracinement dans son centre pour pouvoir être pleinement soi-même. C'est une chose profondément ordinaire et naturelle. Nous vivons dans un monde qui nous impose de fortes exigences et menace continuellement notre capacité à rester enracinés au centre de notre être. Le stress et tous ses dérivés (dysfonctionnement, dépression, anxiété et addiction) ne sont pas rares dans le mode de vie actuel. Il est même difficile d'envisager la vie moderne sans eux.

Pour être stables, il nous faut être sûrs de nous-mêmes. Nous avons besoin de sentir que nous reposons sur un sol ferme et que notre identité ou le respect de soi-même ne seront pas balayés par la première tempête de déception ou de conflit rencontrée. La méditation est la voie vers ce sentiment premier et fondamental de stabilité, d'enracinement en nous-mêmes. Sans lui, la stabilité extérieure ou physique peut dégénérer en une quête de sécurité ou de moyens d'autoprotection. La stabilité essentielle est la réalité de notre être. Or combien sont en contact avec elle ?

Word Made Flesh

24 septembre

SELON la vision chrétienne de la méditation, le but de ce processus est de libérer notre esprit pour nous ouvrir à l'infini, de laisser l'âme et le cœur, notre être tout entier, s'élargir au-delà des barrières du moi isolé pour s'unir au Tout, à Dieu. Au début, vous trouverez toutes sortes de distractions dans votre mental.

L'objectif du mot de prière est d'amener le mental au calme, à la paix, à la concentration. Et le moyen d'y parvenir est de réciter ce mot sans discontinuer. Au début, vous constaterez que si vous récitez le mot de prière régulièrement, fidèlement, au bout d'une dizaine de minutes, il vous conduira à une paix intérieure profonde. Vous serez étonnés et vous vous direz : « Je n'imaginai pas pouvoir ressentir une telle paix ; c'est merveilleux ; je vais m'en tenir à cela maintenant et cesser de réciter le mot de prière ! » Si vous faites cela, il va se produire l'une des deux choses suivantes : ou bien vous allez entrer dans un état de rêverie, de flottement en un lieu incertain – et c'est bien là où vous êtes : nulle part ! –, ou bien votre mental va immédiatement se remplir à nouveau de toutes sortes de distractions.

Ainsi, lorsque vous débutez, qu'il soit bien clair pour vous que le chemin de la méditation consiste à dire son mot de prière du début à la fin de la méditation. Ne laissez aucune sensation de bien-être que vous voudriez posséder ou retenir, ni aucune approche narcissique de la prière que vous pourriez être tenté d'adopter, vous distraire de la vérité de la constante dépossession de soi du mot de prière. C'est ce qui rend la méditation d'une simplicité *absolue*.

Le Chant du silence

25 septembre

LAISSEZ-MOI préciser à présent comment parvenir à cette simplicité nécessaire à la prière. Lorsque vous vous préparez à méditer, essayez de trouver une posture assise à la fois confortable et qui maintienne en éveil. La seule règle de posture est d'avoir le dos droit. Fermer les yeux et commencez à répéter votre mot sans remuer ni les lèvres ni la langue, et répétez-le continuellement jusqu'à la fin de la méditation. Entendant cela, les chrétiens comprennent difficilement comment il peut s'agir de prière ; comment cet état dont la pensée est absente peut-il avoir un sens dans la vie d'un chrétien ? Est-ce un simple moyen de relaxation ? Cela a-t-il ultimement un sens dans la vision chrétienne de la vie ? Si l'on persévère dans la méditation, on découvrira ce sens par soi-même.

Le sens est que le don de Dieu à chacun d'entre nous en Jésus est un don absolu. La méditation est notre réponse absolue d'acceptation. Dieu s'est donné Lui-même à nous, ne gardant rien pour Lui-même. Il nous a donné la plénitude de la divinité dans l'humanité de Jésus. Une vie chrétienne est notre réponse à ce don et, de même que le don est absolu, la réponse doit être absolue et permanente.

The Heart of Creation

26 septembre

UNE des plus grandes forces qui s'opposent à la vie est la peur, et la peur est surtout celle d'être puni ou de mourir. Peur, mort, vie et amour sont les acteurs du drame chrétien.

En vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui écoute ma parole et croit à celui qui m'a envoyé à la vie éternelle et ne vient pas en jugement, mais il est passé de la mort à la vie⁸⁷.

Telle est la vérité évangélique que chacun est invité non seulement à lire mais à vivre. Le but de l'Évangile de Jésus c'est de vivre. Il parle de la vie et nous invite tous à vivre non pas à cinquante ou soixante pour cent de notre potentiel, si l'on peut dire, mais à cent pour cent, c'est-à-dire en plénitude. Le témoin de l'Évangile proclame que cela n'est possible que si nous sommes pleinement en contact avec la source de notre vie, qui est la source de toute vie, l'énergie divine. Jésus s'adressait à « celui qui écoute ma parole ».

Apprenons à *L'écouter*, à écouter en profondeur l'invitation à vivre en plénitude et à être rempli de la force divine. Nous devons écouter avec tout notre être, profondément, totalement. C'est pourquoi le silence de la méditation est si important, et pourquoi chacun, par l'expérience vécue dans la persévérance à méditer, découvre que le silence est une valeur si précieuse dans la vie en général. Le silence touche également notre vie commune, ensemble, de sorte que nous pouvons partager le sens de cette force mystérieuse qui est à la fois parmi nous et au-delà de nous.

Le Chant du silence

27 septembre

LA purification qui mène à la pureté de cœur, à la Présence en nous, est un feu consumant, et la méditation nous fait entrer dans ce feu, qui brûle tout ce qui n'est pas réel, tout ce qui n'est pas vrai, qui n'est pas l'amour. N'ayons pas peur du feu ! Ayons une confiance absolue dans le feu, c'est celui de l'amour. Il est même davantage – c'est le grand mystère de notre foi –, c'est le feu qui est amour. Écoutons les paroles de Jésus dans l'Évangile de Jean :

Je suis la vigne ; vous, les sarments. Celui qui demeure en moi, et moi en lui, celui-là porte beaucoup de fruit ; car hors de moi vous ne pouvez rien faire. Si quelqu'un ne demeure pas en moi, il est jeté dehors comme le sarment et il se dessèche ; on les ramasse et on les jette au feu et ils brûlent. Si vous demeurez en moi et que mes paroles demeurent en vous, demandez ce que vous voudrez, et vous l'aurez. C'est la gloire de mon Père que vous portiez beaucoup de fruit et deveniez mes disciples. Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez en mon amour. Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez en mon amour, comme moi j'ai gardé les commandements de mon Père et je demeure en son amour⁸⁸.

The Door to Silence

⁸⁷ Jn 5, 24.

⁸⁸ Jn 15, 5-10.

28 septembre

LE mystique indien Sri Ramakrishna qui vécut au Bengale au XIX^e siècle comparait le mental à un grand arbre rempli de singes qui se balancent d'une branche à l'autre dans un tumulte incessant. Quand on commence à méditer, on reconnaît la merveilleuse justesse de cette description du tourbillon incessant dont notre âme est le siège. La prière ne consiste pas à ajouter à cette confusion en la couvrant par les cris d'un autre bavardage.

La tâche de la méditation consiste à amener ce mental instable et distrait à l'immobilité, au silence et à la concentration, c'est-à-dire au service qui est le sien. Tel est l'objectif que nous donne le psalmiste : « Arrêtez, connaissez que moi je suis Dieu⁸⁹. » Pour atteindre ce but, nous utilisons un moyen très simple, sur lequel saint Benoît attira l'attention de ses moines dès le VI^e siècle en les exhortant à lire les *Conférences* de Jean Cassien⁹⁰.

Cassien recommandait à ceux qui voulaient apprendre à prier, et prier continuellement, de prendre un unique et court verset et de le répéter sans cesse. Dans sa dixième *Conférence*, il préconisait cette méthode de simple et constante répétition comme le meilleur moyen de chasser toutes les distractions et le babillage des singes de notre âme, afin qu'elle repose en Dieu⁹¹.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

29 septembre

DIRE le mot de prière, c'est comme jeter l'ancre. Il tombe dans les profondeurs de notre être ; c'est là que nous devons aller, bien en dessous de la surface, aussi inhabituelle que puisse être cette transition au premier abord. Nous sommes tellement occupés par tout ce qui se passe à la surface que nous ne prenons pas le temps de nous écarter de ces soucis passagers. Le stress, l'anxiété, la dépression peuvent tous être invoqués comme autant de raisons d'éviter la méditation par manque de temps.

Or c'est précisément du temps que nous devons lui consacrer, matin et soir. Pensez-y non pas tant comme à un temps pour « faire » de la méditation qu'à un temps pour être. Tâchez de ne pas être crispé à propos de la méditation elle-même, si c'est possible ! C'est un temps pour être vous-mêmes. Il n'est pas nécessaire de vous justifier ou de vous défendre, ni de vous rendre acceptables pour Dieu. Soyez réalistes avec le temps. Réservez un minimum de vingt minutes, que vous pourrez progressivement augmenter à vingt-cinq minutes, jusqu'à une durée optimale d'une demi-heure. Pendant ce laps de temps, apprenez à dire votre mot du début à la fin.

Word Made Flesh

⁸⁹ Ps 46, 11.

⁹⁰ Règle de saint Benoît 42, 6 ; 13, 73 ; 14.

⁹¹ Conférence X, 10.

30 septembre

JE trouve plus difficile de méditer le soir que le matin. Je pense qu'il est beaucoup plus difficile de méditer quand on est fatigué et qu'on n'a pas beaucoup d'énergie physique. Il y a quelques années, alors que j'étais à l'hôpital me remettant d'une opération, j'ai constaté, particulièrement lorsque j'étais très faible juste après l'opération, que je disais le mot deux ou trois fois peut-être avant de sombrer dans un sommeil très profond et très reposant. Quand je me réveillais, je redisais le mot deux ou trois fois et me rendormais à nouveau. Je pense que nous devons faire très attention à ne pas évaluer notre degré de réussite. Je pense qu'il faut faire au mieux de nos possibilités dans la situation où nous sommes. Par exemple, idéalement, il est utile de méditer dans un endroit très calme pour être aussi recueilli que possible. Même si notre voisin se met à utiliser une perceuse et que le recueillement est perdu, il est de loin préférable de continuer à méditer que de se dire : « Eh bien, les circonstances n'étant plus idéales, je vais laisser tomber. »

Ainsi, par exemple, la semaine dernière, dans l'avion qui me ramenait d'Irlande, j'ai décidé à un moment donné que le temps était venu de méditer. L'hôtesse de l'air, en revanche, pensa que le moment était propice pour bavarder avec un passager qui avait l'air bien seul ou bien silencieux, et elle vint s'asseoir à côté de moi pour bavarder. J'ai donc parlé avec elle un moment. Elle était un peu plus loquace que la normale et il me fallut un certain temps avant de pouvoir poliment retourner à ma méditation. Il faut faire au mieux selon les circonstances, et je conseillerais toujours de ne pas capituler, même si on est fatigué et en manque d'énergie. Faites le maximum pour insérer la méditation du soir dans votre emploi du temps.

Being on the Way

1^{er} octobre

UNE des tensions qui traverse toute l'histoire du christianisme oppose vie active et vie contemplative. Un des drames du christianisme moderne est que cette tension se soit tant relâchée. Tous les chrétiens sont appelés à vivre la dimension contemplative de la vision christique. Autrement dit, ils sont appelés à prendre profondément *conscience* de ce que signifie être créé par Dieu, être racheté par Jésus et être le temple de l'Esprit Saint. Chaque fois que des hommes religieux ont tourné le dos à cette dimension contemplative de leur appel, ils sont devenus trop *occupés*, actifs de façon irréfléchie, et ils finissent généralement par devenir des mouches du coche.

Si notre vie est enracinée dans le Christ, dans Son amour, et la connaissance consciente de Son amour, nous ne devons pas être inquiets à propos des modalités de notre agir. Il jaillira toujours de cet amour et sera toujours imprégné et façonné par lui. Mais plus nous sommes actifs, plus il importe que notre action jaillisse de la contemplation et soit fondée sur elle. Et la contemplation signifie une communion profonde, silencieuse ; savoir qui nous sommes en étant qui nous sommes. Que nous soyons enracinés et fondés sur le Christ, la Résurrection de Dieu, telle est la connaissance de soi chrétienne.

Le Chant du silence

2 octobre

COMME le dit saint Paul : « Même si notre homme extérieur s'en va en ruine, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour⁹². » Au niveau de la vie biologique, nous avons tous part au courant de l'énergie divine, dans toute sa variété, toute sa complexité. La merveille de la compréhension chrétienne est que ce flux d'énergie créatrice traversant toutes ces formes différentes de matière et d'esprit a son principe conducteur, son point de convergence et sa fin. Le principe conducteur, la direction de ce flux, sa finalité, c'est l'Esprit, qui dépasse la forme et qui, pourtant, imprègne toute forme. Le point sur lequel tout converge dans la création, c'est le Fils, et la merveille de notre vocation chrétienne c'est qu'Il est pour nous-mêmes notre point d'attraction et de clarification. Et la fin, le but de tout, de tout ce flux d'énergie, c'est le Père, source de tout.

Lorsque nous nous asseyons pour méditer tous les matins et tous les soirs, nous devons le faire dans une totale humilité devant la pure merveille de notre vocation et dans la confiance absolue qu'il existe, dans la puissance de Jésus, une réelle continuité entre le fini et l'infini, entre le mortel et l'immortel, et que Jésus vit dans nos cœurs.

The Door to Silence

3 octobre

LA voie de la méditation est celle de la foi et le sacrement de la foi est notre silence. La porte du silence est le mot de prière. Nous avons tôt fait de comprendre que la perte du moi que cette voie implique n'est pas de l'abnégation mais de l'empathie, pas une extinction de l'individualité mais une communion de personnes. Car en nous enracinant profondément dans le fond de notre être, celui-ci se trouve clarifié et affirmé dans le silence purifiant du mystère présent à nous dans nos cœurs.

Nous ne sommes plus en dehors de la création ou hors de Dieu, parce que la puissance qui demeure dans l'espace ouvert au centre de notre être nous fait passer au-delà de nous-mêmes pour entrer dans la plénitude de l'être. Pour ce faire, nous devons être assez simples pour être enracinés dans la réalité, et assez fidèles pour rester sur la route et méditer matin et soir. Alors, nous réalisons notre union avec notre point d'origine. Notre destination et notre compagnon ne font qu'un. « Je ne vous appelle plus serviteurs, car le serviteur ne sait pas ce que fait son maître ; mais je vous appelle amis, parce que tout ce que j'ai entendu de mon Père, je vous l'ai fait connaître⁹³. » Voilà ce qui rend le pèlerinage accessible à tous.

The Present Christ

⁹² 2 Co 4, 16.

⁹³ Jn 15, 15.

4 octobre

LE mot de prière relève le défi humain de connaître Dieu, de Le connaître sans crainte et de Le connaître dans la plénitude de notre capacité de connaître. Pour être à la hauteur de l'aventure de la vie, notre méditation requiert non pas une partie de notre attention ou de notre amour, mais la totalité de notre attention et l'intention unifiée de notre amour. Et ainsi nous apprenons à dire le mot de prière avec une entière fidélité et une totale attention.

Pour apprendre cet art de la prière – comme pour tout apprentissage – nous devons être patients, parce que pour apprendre la fidélité et l'attention totale il faut une patience continue. La connaissance à laquelle conduit la méditation n'est pas un simple ajout à la banque de données de la mémoire. Elle est sagesse. La sagesse, c'est connaître le sens de ce que nous connaissons, connaître en perspective et dans les vraies proportions. La sagesse, c'est simplement connaître dans une perspective divine, c'est connaître toute chose qu'il nous est donné de connaître dans la perspective de l'éternité. Nous savons ce qui est important quand nous savons ce qui dure à jamais. La sagesse est le fruit de la croissance dans la méditation parce que nous savons d'une connaissance certaine que Dieu est, qu'Il est éternel, et qu'Il est l'Amour éternel.

Le Chant du silence

5 octobre

QUAND vous commencez à méditer, il est presque impossible que vous ne vous disiez pas : « C'est vraiment une grande perte de temps. Ne devrais-je pas plutôt me servir de ce merveilleux cerveau que le Seigneur m'a donné, de cette merveilleuse intelligence qui est en ma possession, etc., pour approfondir mes idées et mes intuitions ? » Vous devez apprendre à rester immobiles. Vous devez apprendre, par l'expérience personnelle, le sens des paroles de saint Jean de la Croix lorsqu'il disait que « la voie de la possession est la voie de la dépossession ». Les premiers moines parlaient de la méditation comme d'une voie de pauvreté. Nous nous dépossédons de tous nos mots, de toutes nos idées, et nous apprenons à être parfaitement immobiles.

Qu'Il daigne, selon la richesse de sa gloire, vous armer de puissance par son Esprit pour que se fortifie en vous l'homme intérieur, que le Christ habite en vos cœurs par la foi, et que vous soyez enracinés, fondés dans l'amour⁹⁴.

In the Beginning

⁹⁴ Ep 3, 16-17.

6 octobre

LA pureté de cœur est une acuité de vision, une vision aiguë, et par la récitation du mot de prière, nous réduisons notre concentration sur un seul point : le mot. Ce point unique conduit à cette vision. Tout le reste – les distractions, les pensées sur soi, tout notre ego – est mis à l'écart, et notre vision se concentre entièrement en avant, dans le mystère, dans la vision de Dieu. Maintenant, le secret c'est d'apprendre à se réduire à ce seul point.

Je ne sais combien d'entre vous ont fait cette expérience – une expérience magnifique si vous l'avez faite – de polir une table en laiton. Il y a quelques années, quelqu'un m'a donné une table en laiton. On aurait cru que c'était de l'ébène tellement elle était noire. Or, si vous devez polir un tel objet, vous pouvez essayer en faisant de grands gestes, mais vous n'irez pas très loin et vous userez beaucoup de produit. Le secret est de frotter un petit endroit précis à la fois. En allant ainsi d'un point à un autre, la table se met peu à peu à briller.

Jésus enseigne que la pureté à laquelle nous sommes appelés est une pureté intérieure, une clarté intérieure. C'est par là que nous devons commencer, c'est sur cela que nous devons, en quelque sorte, aiguïser notre regard. Mais le plus extraordinaire dans la révélation chrétienne, c'est que cette clarté intérieure à laquelle nous sommes appelés n'est autre que Sa présence, Son être, Son amour.

The Door to Silence

7 octobre

JE crois que l'on peut affirmer sans se tromper que nous commençons tous à méditer en étant égoïstes ; et la première crise que nous traversons survient lorsque nous éprouvons dans la méditation elle-même la stérilité, la sécheresse, le néant de notre égoïsme. Au début, tout le monde, je pense, en vient à se demander : « Que vais-je en retirer ? Quel bien cela me fait-il ? » ou bien « Est-ce comme tout le reste ? Vais-je me retrouver, encore une fois, avec rien d'autre que de la stérilité ? » La tentation, bien sûr, est d'abandonner, de fuir cette nouvelle stérilité, encore plus profonde peut-être. C'est à ce moment-là que nous devons faire un acte de foi. En apparence, c'est la foi d'entrer dans l'obscurité et d'accepter la stérilité, mais il n'y a pas moyen de l'accepter sans s'abandonner totalement. Cela doit être un acte de foi total. Autrement dit, nous nous engageons à méditer, et à réciter le mot de prière, comme une façon de nous engager, de lâcher la conscience de soi. En réalité, nous nous engageons à lâcher notre stérilité.

La méditation est croissance et dépassement. De même que la plante qui est enracinée et que nous cultivons est dans un état permanent de dépassement de soi, abandonne son état précédent pour devenir ce qu'elle est maintenant, nous sommes dans un état comparable sur ce chemin de croissance spirituelle. La semence est la pousse, la pousse la tige, la tige le fruit, etc. Méditer est juste ce mouvement fluide de dépassement de soi qui se déploie comme une réalité unique – la personne que nous sommes – dans le présent éternel de Dieu.

Dans la méditation, nous sommes simplement ouverts à l'amour qui réside dans cet instant présent, aussi totalement que possible. Si nous pouvons y être fidèles, en y revenant tous les matins et tous les soirs, notre capacité d'aimer ne cessera de grandir chaque jour, la qualité de notre amour ne cessera de s'approfondir et sa portée de s'étendre. Saint Paul y voyait le fruit de la foi dans le processus qu'est une vie chrétienne :

La construction du Corps du Christ au terme de laquelle nous devons parvenir, tous ensemble, à ne faire plus qu'un dans la foi et la connaissance du Fils de Dieu, et à constituer cet Homme parfait, dans la force de l'âge, qui réalise la plénitude du Christ⁹⁵.

Le Chant du silence

⁹⁵ Ep 4, 12-13.

8 octobre

L me paraît impossible de convaincre les gens de méditer par des paroles. Il ne sert pas à grand-chose de discuter, car celui qui commence à méditer le fait parce qu'il en reconnaît la vérité. Il y *répond*. Peut-être même s'en *souvient*-il parce que c'est quelque chose qui semble à la fois clarifier et *rappeler* son sentiment le plus profond du sens de la vie. C'est simplement la manière dont la réalité est structurée. Si l'on veut trouver sa vie, on doit d'abord la perdre. Nous savons par l'expérience ordinaire qu'il en est ainsi. Ce qu'il nous faut trouver c'est un moyen pratique qui nous permette d'appliquer et de réaliser ce savoir au niveau le plus profond de notre être. De cette façon, à ce niveau le plus profond, nous nous unissons à la structure même de la réalité.

Dans la méditation, nous entrons en harmonie avec la manière dont les choses sont. Et ce que nous apprenons, c'est que nous devons entrer dans la réalité de l'instant présent qui nous a été donné avant que la mort ne replie le passé et l'avenir dans l'éternel. Cela signifie que nous devons apprendre à mourir à l'ego et à l'état d'égoïsme qui s'échappe toujours de la réalité du présent en regrettant le passé ou en rêvant au futur. Méditer, c'est apprendre à être présent, à être immobile. « Ne bougez plus, comprenez que je suis Dieu⁹⁶. »

Community of Love

9 octobre

EN entrant dans la paix de la méditation, sa simplicité et son silence, vous découvrirez qu'elle est tout, je crois, sauf ennuyeuse. Je conseillerais à quiconque y trouverait parfois de l'ennui de persévérer ; continuez. Et à tous, je donnerais le conseil suivant : « Dites votre mot de prière ! » C'est sans doute ce qu'il y a de plus difficile à comprendre quand on commence, parce qu'on pense qu'il faudrait « prier », ou recevoir de grandes intuitions, ou léviter, ou en tout cas faire quelque chose, alors que la seule chose à faire est de réciter son mot et de *se contenter* de le faire.

C'est difficile, en particulier pour les hommes d'aujourd'hui parce que nous ne sommes pas une génération satisfaite. Nous attendons toujours qu'il se passe quelque chose. Comme si, en contrepartie d'un apport, nous attendions un produit, un rendement. C'est pourquoi je dis toujours, au début, que la méditation est la voie du désapprentissage. Vous devez vous défaire de vos comportements matérialistes et de la plupart de vos comportements religieux également. Il faut désapprendre les deux. Nous prenons conscience de ce qui est déjà arrivé, et arrive éternellement. La prise de conscience est ce qui se passe dans notre méditation. Quand nous comprenons cela, l'ennui disparaît !

Le Chant du silence

⁹⁶ Ps 46, 11.

10 octobre

NOTRE société nous entraîne à rester infantiles, dépendants de stimuli et d'amusements extérieurs, ingurgitant des expériences toutes prêtes que nous appelons divertissements et qui sont à l'esprit ce que sont pour le corps les plats cuisinés, symboles avec la télévision de notre culture. En découvrant l'existence d'une telle responsabilité dans nos vies, nous sommes tentés et entraînés à la fuir et à nous retrancher de nouveau dans les divertissements et les dispersions infantiles. La responsabilité de fournir une réponse d'adulte nous apparaît comme une amputation de notre liberté.

C'est pourquoi la méditation est si importante pour nous tous. Elle nous prépare à la vraie liberté qui vit et exulte au cœur de ce mystère d'amour au-dedans de nous, le mouvement d'énergie divine qui est aussi l'immobilité de notre pèlerinage de foi. Prier dans les profondeurs infinies de notre esprit, qui est la profondeur de Dieu, c'est être totalement libre.

Notre méditation quotidienne, cette expérience d'approfondissement qui fleurit sur le treillis de notre discipline, nous enseigne la leçon essentielle de la maturité : la liberté ne consiste pas à faire ce que l'on veut mais à être qui l'on est. Être libres, c'est avoir été libéré et relâché dans l'être par une puissance d'amour plus grande que la puissance de l'ego ; c'est avoir rencontré l'Autre et lui avoir répondu humblement. La liberté, c'est celle de s'ouvrir à Dieu, fondement de notre être et structure de toute réalité, intérieure et extérieure. C'est être sauvé par l'amour de l'esclavage de la conscience de soi et de la préoccupation pour soi.

Letters from the Heart

11 octobre

L'UNE des premières découvertes que l'on fait en commençant à méditer à un rythme quotidien, c'est que la pratique donne des résultats partout dans notre vie. L'harmonique qui résonne en nous pendant notre méditation met en place des réactions favorables sur tous les plans de notre personnalité et de notre vie. Si tel n'était pas le cas, si notre méditation restait isolée dans un vide spirituel, nous serions assurés du caractère illusoire de la pratique.

Il est bon de nous rappeler à l'occasion que la méditation n'est pas simplement une activité ou un centre d'intérêt de plus dans notre existence. Elle est si fondamentale ou centrale que nous pourrions dire qu'elle est, au sens propre, *dispensatrice de vie*. Toute vie implique mouvement, croissance, développement. Une personne ou une institution commence à mourir lorsque son engagement à progresser commence à décliner. C'est pourquoi notre foi est, effectivement, l'énergie qui alimente le cheminement de la méditation et, parce que c'est un cheminement vers Dieu, nous nous sommes engagés dans un principe profond et divin de croissance infinie. Notre cheminement, comme l'Évangile lui-même – ainsi que le décrit saint Paul –, commence dans la foi et finit dans la foi. Notre engagement quotidien à méditer est l'expression et le renouvellement de notre foi.

The Present Christ

12 octobre

LE problème pour nous, hommes et femmes du XX^e siècle, est d'être assez confiants, assez immobiles, assez simples, pour se contenter de dire notre mot. Rappelez-vous ces paroles de Jésus : « Si vous ne retournez à l'état des enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux⁹⁷. » Jésus n'a pas dit : « Vous aurez du mal, ce sera difficile » ; il a dit : « Si vous ne retournez à l'état des enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux. » Apprendre à dire son mot fidèlement, humblement, est notre façon de parvenir à cette confiance d'enfant, cette foi d'enfant. En ce qui nous concerne, dans la tradition depuis laquelle nous nous exprimons en tant que moines, l'essentiel est la pratique.

Si vous avez une heure chaque jour à consacrer à votre vie spirituelle, je vous conseille de passer une demi-heure le matin et une autre demi-heure le soir en méditation. Ne perdez même pas cinq minutes à lire des ouvrages sur la méditation, faites-en vous-mêmes l'expérience. Une fois que vous l'aurez faite, il sera temps de lire des livres. Il se peut même qu'à ce stade, vous en compreniez certains, mais même à ce stade, l'essentiel reste la pratique, une demi-heure tous les matins et de même tous les soirs.

The Door to Silence

13 octobre

EN méditant, nous ne cherchons pas à penser à Dieu ou à Son Fils Jésus, ou encore à l'Esprit Saint. Nous essayons de faire quelque chose d'infiniment plus grand : en nous écartant de tout ce qui est éphémère, contingent, nous ne cherchons pas à réfléchir à Dieu, mais à être avec Dieu, à en faire l'expérience comme fondement de notre être. Une chose est de savoir que Jésus est la Révélation du Père, qu'Il est notre Chemin vers le Père ; autre chose est d'expérimenter la présence de Jésus en nous. Dans la méditation, nous faisons l'expérience de la puissance véritable de Son Esprit en nous et, dans cette expérience, nous sommes mis en présence de Son Père et notre Père.

Beaucoup de gens aujourd'hui découvrent qu'il y a une différence essentielle entre réfléchir à ces vérités de la foi chrétienne et en faire l'expérience, entre y croire sur le témoignage d'autrui et y croire parce qu'on les a soi-même vérifiées. Expérimenter et vérifier ces vérités n'est pas l'apanage de spécialistes de la prière. Les lettres brillantes et jubilatoires de saint Paul n'étaient pas adressées aux membres d'un ordre religieux cloîtré, mais aux bouchers et aux boulangers de Rome, d'Éphèse et de Corinthe.

Ce sont des vérités que chacun d'entre nous est appelé à connaître par lui-même, et par la méditation, nous cherchons à les connaître.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

⁹⁷ Mt 18, 3.

14 octobre

WALTER HILTON témoigne très bien qu'il n'existe aucune incompatibilité entre prière contemplative, prière vocale et prière liturgique. Il voit bien une sorte de progression entre elles, mais pas au sens où nous arriverions un jour au stade où nous aurions *dépassé* la prière liturgique ou la prière vocale. La progression qu'il perçoit est une croissance du plaisir avec lequel on entre dans la forme qui est appropriée à chaque instant. Et toutes ces formes de prière sont, évidemment, complémentaires, pourvu qu'on les connaisse pour ce qu'elles sont vraiment : des accès à la prière éternelle de Jésus qui est Son retour aimant vers le Père. À tous moments de notre vie, tous les divers courants de la prière se rejoignent et nous unissent de plus en plus étroitement au Seigneur Jésus dans l'océan universel de Sa prière.

La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani

15 octobre

LA connaissance du Christ nous apporte le sens plénier de notre propre vie et de la vie de ceux que nous aimons et dont nous partageons la vie. Le plus grand drame de la vie humaine serait de se tromper sur son sens. Le drame de Roméo, c'est de s'être mépris sur la situation au paroxysme du drame en croyant que Juliette était morte. Nous pouvons de même aisément nous tromper sur le sens d'un événement en l'appréciant sur les seules apparences. Ainsi pouvons-nous facilement passer à côté du mystère du sens profond de la vie.

Dans la méditation, en dépassant les apparences, nous cherchons à nous ouvrir, à ouvrir notre centre profond, au mystère de notre création, afin de pouvoir comprendre, en profondeur, le don de Dieu en Christ. Nous ne pouvons le faire que par la foi, qui est notre capacité à nous dépasser. La foi nous conduit dans la vérité que le Christ est notre rédempteur et que nous sommes déjà rachetés. En reconnaissant cette vérité, nous sommes amenés à nous y engager totalement. Voilà qui est essentiel pour toute relation de maître à disciple. Ne pas être sur la réserve, mais répondre pleinement au don qu'Il nous fait de la vie et de Son amour dans notre vie.

Word Made Flesh

16 octobre

EN persévérant dans la méditation, nous ne découvrirons pas seulement que notre vie a trouvé sa cohérence interne – c'est évidemment un premier pas nécessaire –, nous découvrirons une chose encore plus grande – et tout le monde est appelé à la découvrir à condition de suivre une discipline pour y arriver : par la méditation, nous trouvons notre résonance intérieure en Dieu. Je pense que notre devoir en tant que moines est de vous dire que personne ne doit se contenter de vivre sa vie à dix pour cent de son potentiel. Chacun doit vivre à cent pour cent de son potentiel, et entrer dans cette profonde résonance intérieure en Dieu. Nous ne sommes pas seulement appelés à entrer en résonance *avec* Lui mais *en* Lui. Voilà notre appel, notre destin : trouver la paix au-delà de nous-mêmes en Dieu.

The Door to Silence

17 octobre

LA méditation nous amène à l'état de prière pure. Lorsque nous méditons, nous laissons de côté l'action et toutes les opérations mentales pour *être*. Apprendre à dire son mot de prière, à le dire du début à la fin de la méditation, est notre façon d'accéder à cet état d'être. Nous renonçons à penser parce que nous ne pouvons que penser à Dieu qui est le Créateur, Dieu qui est juste, Dieu qui est bon. Mais la méditation doit nous faire découvrir que notre Dieu est le Dieu qui est, qui est « pur être », et qu'à la lumière de Sa réalité, toute réalité est rendue réelle. À la lumière de Son être, toute bonté est rendue bonne et nous devons être attentifs, faire attention avec notre être en totalité, ouverts à l'être de Dieu. Méditer, c'est être dans un état d'empathie avec Dieu, dans un état d'union avec Lui.

Being on the Way

18 octobre

IL est extrêmement important, spécialement quand on commence à méditer, de voir clairement de quoi il s'agit. Lorsque j'ai appris à méditer, j'ai eu un maître qui me présenta la méditation avec une clarté absolue. Son enseignement se résumait en trois mots : dites votre mantra. Au cours des trente dernières années, j'ai été de plus en plus impressionné par l'extraordinaire sagesse de son enseignement. Dire son mot est la première chose à comprendre. Il vous faudra peut-être cinq ou dix ans pour comprendre l'importance de dire votre mot du début à la fin de la méditation, sans interruption.

Vous rencontrerez d'autres doctrines, mais je vous exhorte à vous attacher à la tradition selon laquelle, si nous voulons découvrir une réalité centrale, nous devons apprendre à être profondément silencieux. Nous devons apprendre à être disciplinés et à abandonner totalement nos pensées et nos imaginations. La récitation fidèle du mot est la voie. Il faut du temps pour apprendre la sagesse et la profonde vérité de cet enseignement radicalement simple. Comme je viens de le dire, il m'a fallu trente ans ou presque pour en saisir l'importance.

Le Chant du silence

19 octobre

LE mystère de Dieu est d'une infinie générosité, un déversement d'amour infini, et nous devons préparer nos cœurs pour les rendre aussi généreux et aimants que possible. Ainsi, en disant notre mot, nous lâchons nos pensées, nos projets et nos problèmes afin que la voie soit libre pour Dieu. Cela veut dire que nous devons apprendre à dire le mot de prière sans attentes ni exigences. Autrement dit, nous devons devenir « pauvres en esprit » et pour la plupart d'entre nous, c'est la plus grande difficulté, ce sera peut-être même une expérience tout à fait inédite, celle de faire un acte totalement désintéressé, faire quelque chose sans se préoccuper du tout de ce que nous pouvons en retirer.

Quand vous débutez, il est très facile de se dire : « Bon, je vais essayer. Je vais méditer pendant six mois, et si ça marche, je continuerai. » Mais si vous voulez vraiment commencer, vous devez apprendre *dès le départ* à dire le mot inconditionnellement. C'est un grand acte de foi. Et naturellement, malgré toutes nos bonnes intentions, la plupart commencent avec des attitudes moins que parfaites. Il est donc absolument capital de rester aussi fidèles, aussi généreux et aussi peu exigeants que possible ; et de revenir chaque jour à la pratique. Si l'on veut apprendre sérieusement à méditer, il est nécessaire d'y consacrer au minimum vingt minutes tous les matins et tous les soirs, la durée optimum étant d'une trentaine de minutes.

The Heart of Creation

20 octobre

LA voie de la méditation est la voie de l'ouverture aussi complète que possible en cette vie au don de Dieu. Son don par excellence est Jésus Christ. Il est notre lumière. Il est notre illumination. La plénitude de Son Esprit demeure en nos cœurs et la tâche des chrétiens est de comprendre toute la puissance et la merveille de la chose, dans la profondeur de notre esprit. Notre évangile, celui que nous prêchons, est l'évangile de la gloire du Christ ; une gloire qui rayonne à travers toute l'histoire, et brille en chacun de nous. La lumière de cette gloire est ce qui donne une direction à notre vie.

Lorsque nous méditons chaque matin et chaque soir, nous laissons tout le reste de côté et nous nous ouvrons à cette lumière. Nous cherchons à suivre cette lumière et en sommes donc illuminés. La merveille de la méditation, c'est que si nous pouvons y être fidèles, tout ce qui, dans nos vies, n'est pas en accord avec la lumière, est brûlé par elle. Nous n'avons pas besoin de consacrer du temps et des efforts à prendre la résolution de faire ceci ou de ne pas faire cela. Tous nos efforts devraient être consacrés à l'unique tâche d'accéder à la pleine conscience de Jésus. Après cet effort de foi, tout le reste nous est donné. Tout le reste, ce qui, dans nos vies, n'est pas compatible avec la lumière et la chaleur de l'amour tombera, pourvu que nous soyons fidèles au pèlerinage quotidien qui nous éloigne de la division et de la conscience de soi pour entrer dans la conscience de Jésus. Alors, tout comme nous devons nous dépasser pour entrer dans la conscience du Christ, Lui-même nous emportera au-delà de Lui-même, dans Sa conscience, en Dieu, vers le Père.

Le Chant du silence

21 octobre

LA vision proclamée par Jésus nous invite à comprendre le caractère sacré de notre être et de notre vie. C'est pourquoi la seconde priorité est d'une aussi grande importance : nous devons accorder à notre esprit l'espace dans lequel se dilater. Selon la tradition de la méditation, cet espace de dilatation 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 croît dans chaque partie de notre vie. Il devient un silence qu'on ne peut définir que comme le silence infini de Dieu, le silence éternel.

Et comme vous le découvrirez, j'en suis sûr, par l'expérience personnelle, c'est dans ce silence que nous commencerons à découvrir l'humilité, la compassion, la compréhension dont la dilatation de notre esprit a besoin. Partout dans le monde, aujourd'hui, des hommes et des femmes attentifs commencent à voir que la croissance spirituelle, la connaissance spirituelle, sont la plus haute priorité de notre temps.

Le Chemin de la méditation

22 octobre

LA rencontre avec l'Inde et l'Orient nous enseigne une chose que nous n'aurions jamais dû oublier : l'expérience chrétienne essentielle dépasse tout ce qu'aucune forme culturelle ou intellectuelle est capable d'exprimer. C'est la « glorieuse liberté des enfants de Dieu ». Pas de restriction. En nous entretenant avec le père Bede [le P. Bede Griffiths, 1906-1993], il est devenu évident que cette expérience devait être replacée au cœur de l'Église si celle-ci voulait être en mesure de relever de façon créative les défis qui se présentent à elle : le défi du renouveau de la vie religieuse contemplative, le défi de trouver l'unité dans l'Esprit avec toutes les confessions chrétiennes, le défi d'embrasser les religions non-chrétiennes avec l'amour universel du Christ présent dans le cœur de tout homme et que l'Église est spécialement chargée de libérer et d'identifier. Pour relever de tels défis, chacun doit être personnellement enraciné dans l'expérience de Dieu que Jésus connaît personnellement et partage avec nous par Son Esprit.

Letters from the Heart

23 octobre

LE terme latin anciennement employé par les moines pour désigner l'état de prière est *quies*, qui contient la notion de repos, de silence, état que l'on désignait aussi parfois par l'expression « se reposer dans le Seigneur ». Cet état de repos suggère une confiance et une détente totales en étant en présence de Dieu. Dans notre société, nous sommes tellement accoutumés à lutter pour obtenir ce que l'on veut, à posséder des choses, à chercher l'approbation des autres, qu'il nous est très difficile de croire que nous faisons un bon usage de nous-mêmes si nous nous reposons simplement dans le Seigneur dans cet état de *quies*, de repos. Mais ce que ceux d'entre nous qui tentent de faire ce pèlerinage ne doivent jamais oublier, c'est qu'être seulement en Sa présence suffit.

Lorsque nous sommes pleinement présents à Dieu, nous le sommes pleinement à nous-mêmes et pleinement à la création tout entière. Mais comme l'expérience humaine vous l'a appris, être totalement présents à autrui demande détente et confiance. On ne peut avoir un échange constructif avec quelqu'un si l'on pense que la chaise sur laquelle on est assis est sur le point de s'effondrer. Être présent à autrui requiert donc de la confiance en sa propre capacité relationnelle, confiance que l'autre nous accepte, qu'il nous aime. Or cette acceptation exige que nous soyons nous-mêmes prêts à être acceptés, que nous soyons nous-mêmes sans crainte de la relation, et dire le mot en méditation est un moyen pour parvenir à cette détente, cette confiance, cette absence totale de crainte, tandis que nous restons en présence de Celui qui est l'amour qui bannit toute crainte.

Being on the Way

24 octobre

LA qualité dont nous avons tous besoin de façon très urgente est le silence. Il nous faut simplement apprendre à être silencieux et comment le rester. Une fois que l'on entre dans ce silence, que l'on ouvre son cœur à cette expérience imprévisible et incomparable, on découvre que l'on ne peut devenir la personne qu'on est appelé à être que si nous laissons ce silence se développer dans nos cœurs. Ne vous y trompez pas, le silence dans lequel chacun doit entrer est le silence éternel de Dieu. C'est un silence que tout le monde peut trouver dans son propre cœur. Le découvrir vous amènera à comprendre que le silence est lui-même le médium de la communication parfaite. C'est dans le silence que nous communiquons en profondeur et avec la vérité de la complétude.

La tradition depuis laquelle nous parlons dans notre ordre monastique nous enseigne – sans compromis possible – que la voie qui mène à ce silence est une voie de discipline. Et la discipline est difficile pour nous, hommes du XX^e siècle, parce que nous devons apprendre à laisser derrière nous, à abandonner nos pensées, nos paroles, nos idées, nos imaginations. Tel est le silence dont nous avons besoin, un silence au-delà de toutes paroles, idées, pensées, et qui dépasse toutes les imaginations. Une ancienne tradition nous dit que la voie qui mène à ce silence sans images mais vigilant, qui est celle de la méditation, enseigne à dire, en toute simplicité et concentration, notre mot de prière, notre mantra.

Le Chant du silence

25 octobre

L'ART de la méditation consiste à apprendre à réciter le mot de prière, à le libérer dans notre cœur pour qu'il y résonne à tout moment comme un point de stabilité dans les profondeurs de notre être. La richesse de la vision chrétienne de la prière, de la méditation, de l'existence, est que nous ne pouvons rencontrer le mystère de Dieu qu'au plus profond de notre être.

Le chemin de la méditation est un chemin de non-violence, l'art de réciter le mot de prière demande donc délicatesse et intensité soutenues plutôt que force. Ces qualités doivent être soutenues parce que nous devons *apprendre* à le réciter. Nous avons à apprendre, quelles que soient les difficultés du moment, dans l'adversité comme dans la facilité, à abandonner nos pensées, nos projets et nos idées ainsi que toutes nos images. Ainsi, une des choses que nous devons apprendre est d'aborder chaque méditation avec un esprit neuf. Chaque méditation est un recommencement, un nouveau départ pour le pèlerinage au-delà de soi-même, de ses limites, vers la merveille divine. Ce que nous cherchons à faire en méditant est *simplement* à dire notre mot de prière aussi fidèlement et généreusement que possible.

The Heart of Creation

26 octobre

SAINT Jean dit de façon on ne peut plus claire que chacun est invité à laisser le Verbe de Dieu – la vérité de Dieu – demeurer activement et puissamment dans son cœur. C’est lorsqu’il demeure ainsi que nous dépassons le mensonge et le péché. Une des choses dont les chrétiens sont le plus coupables est de sous-estimer cette vocation et ce destin. Nous sommes tous destinés à atteindre la plénitude de vie par la pleine puissance de l’amour de l’Esprit. Notre tâche est simplement d’entrer pleinement en contact avec l’Esprit de Vérité en nous détournant de toutes les illusions, et du désir qui les nourrit ; d’être un avec Lui et en Lui.

Je parle ainsi dans le monde afin qu’ils aient en eux-mêmes ma joie complète. Je leur ai donné ta parole... Je ne te prie pas de les enlever du monde, mais de les garder du Mauvais... Sanctifie-les dans la vérité : ta parole est vérité. Comme tu m’as envoyé dans le monde, moi aussi je les ai envoyés dans le monde. Pour eux je me sanctifie moi-même, afin qu’ils soient, eux aussi, sanctifiés dans la vérité⁹⁸.

Tel est simplement l’enjeu de la méditation : être sanctifié dans la vérité qui réside dans nos cœurs avec puissance.

Word Made Flesh

27 octobre

LA méditation est un concept très simple. Elle n’a rien de compliqué ni d’ésotérique. C’est le concept le plus simple que l’on puisse imaginer et sa beauté est qu’elle nous conduit à expérimenter la simplicité. Par nature, la méditation consiste simplement à être immobile au centre de son être. Le seul problème que cela pose est que nous vivons dans un monde d’agitation quasi frénétique, de sorte que l’immobilité et l’enracinement paraissent tout à fait étrangers à la plupart d’entre nous. Or dans la nature, toute croissance part du centre pour aller vers l’extérieur. Le centre est là où nous commençons, ce qui, encore une fois, est le sens de la méditation : établir le contact avec le centre originel de notre être. Il s’agit de revenir au fondement de notre être, à notre origine, à Dieu. Connaître Dieu, grandir et être immobile sont autant d’expériences qui se font au centre de notre être.

Dans ses réflexions sur la nature de la méditation, saint Jean de la Croix écrit que « Dieu est le centre de mon âme ». Un des grands dilemmes religieux de notre époque est que ceux d’entre nous qui se considèrent comme religieux s’efforcent de comprendre Dieu par la raison, tandis que ceux qui ne sont pas très religieux l’excluent de leur vie. Ce qu’il nous faut tous découvrir est que nous ne pouvons parler de Dieu de façon sensée que si nous L’avons découvert en nous-mêmes, si nous avançons sur un chemin de découverte de soi qui est le pèlerinage vers notre être essentiel.

Le Chant du silence

⁹⁸ Jn 17, 13-19.

28 octobre

LA récitation fidèle du mot de prière est notre réponse à l'appel de Jésus ; c'est un travail, le travail divin. Mais surtout, la méditation est un assaut en règle contre l'égoïsme, l'isolement et la tristesse. C'est une affirmation de la conscience et de la vie à travers l'expérience de l'amour. La vision chrétienne a besoin d'une communauté créée et vivifiée dans l'âme du Christ. Le message que doit transmettre cette communauté est qu'il nous est possible à tous de devenir vivants de la vie du Christ. Non seulement c'est possible, mais c'est le destin de chacun d'entre nous.

La voie pour parvenir à ce christianisme vivificateur – un christianisme lumière des nations, sel de la terre et artisan de paix – est celle de la prière. Pas notre prière, mais celle de Jésus Lui-même. Cette prière – même à cet instant, alors que vous lisez ces lignes – coule dans nos cœurs. La méditation est la reconnaissance pleine et entière de cette réalité ontologique, l'acceptation pleine et entière du don de notre être et de l'Être de Dieu, pleinement incarné en Jésus. La prière, dans cette vision, est notre force vitale.

The Present Christ

29 octobre

LA méditation est le processus très simple par lequel nous nous préparons, en premier lieu, à être en paix avec nous-mêmes, afin d'être capables de goûter la paix de la divinité en nous. La conception de la méditation que beaucoup sont encouragés à adopter, comme moyen de se relaxer, de conserver la paix intérieure au milieu des pressions en tous genres de la vie urbaine moderne, n'est pas fautive en soi. Mais si elle se borne à ça, cette conception est très limitée. Plus nous méditons, plus nous prenons conscience que la source de ce nouveau calme qui imprègne notre vie quotidienne est précisément la vie de Dieu en nous.

Le degré de paix que nous possédons est directement proportionnel à notre conscience de cette réalité, une réalité de la conscience humaine, que partagent tous les hommes et toutes les femmes dans le monde. Mais pour prendre conscience de cette réalité en tant que réalité présente dans nos vies, nous devons décider que nous voulons être en paix. C'est pourquoi le psalmiste s'écrie : « Arrêtez, connaissez que moi je suis Dieu⁹⁹. »

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

⁹⁹ Ps 46, 11.

30 octobre

JE voudrais vous parler de la méditation comme d'un chemin de paix, d'un chemin qui conduit à la paix. Écoutez ce que dit saint Paul :

Rappelez-vous qu'en ce temps-là vous étiez sans Christ, [...] n'ayant ni espérance ni Dieu en ce monde ! Or voici qu'à présent, dans le Christ Jésus, vous qui jadis étiez loin, vous êtes devenus proches, grâce au sang du Christ. Car c'est lui qui est notre paix¹⁰⁰.

Dans le Nouveau Testament, cette paix est la plus grande qualité que nous puissions posséder, elle dépasse tout entendement. Mais pour que nous puissions entrer dans cette paix, il nous faut faire l'expérience de la méditation elle-même. L'un des grands problèmes en parlant de méditation c'est que très souvent les gens qui écoutent une conférence n'ont aucune expérience de ce dont on parle, par conséquent ils ne comprennent absolument pas ce à quoi la méditation les appelle réellement.

La tradition et le mystère chrétiens nous appellent tous à des richesses infinies, chacun d'entre nous. Ce qu'il faut bien comprendre de Jésus, c'est qu'Il est le rédempteur universel et que tous – si seulement nous pouvons en prendre conscience – nous sommes sauvés, c'est-à-dire libérés de toutes nos chaînes de peur, de culpabilité, et nous sommes rendus libres au plus profond de notre esprit. La paix n'est pas une qualité statique. La paix est vitalité en plénitude. C'est un sentiment de joyeux bien-être qui monte quand nous voyons que nous sommes vraiment harmonieux, que tous les éléments de notre être sont en harmonie.

The Door to Silence

31 octobre

E crois que nous devons tous apprendre que nous n'avons pas à créer le silence. Le silence est en nous. Ce que nous avons à faire est d'y entrer, de devenir silencieux, de devenir le silence. Le but et le défi de la méditation est de nous permettre d'être suffisamment silencieux pour que ce silence intérieur puisse émerger. Le silence est le langage de l'Esprit.

Ces paroles de saint Paul adressées aux Éphésiens sont chargées de la puissance du silence :

C'est pourquoi je fléchis les genoux en présence du Père de qui toute paternité, au ciel et sur la terre, tire son nom. Qu'Il daigne, selon la richesse de sa gloire, vous armer de puissance par son Esprit pour que se fortifie en vous l'homme intérieur, que le Christ habite en vos cœurs par la foi, et que vous soyez enracinés, fondés dans l'amour¹⁰¹.

Les mots que nous utilisons en essayant de transmettre le message chrétien dans l'expérience chrétienne doivent être porteurs d'intensité et de puissance, mais ils ne peuvent l'être que s'ils jaillissent du silence de l'Esprit dans l'homme intérieur. Apprendre à dire son mot, abandonner tous les autres mots, idées, imaginations et fantasmes, c'est apprendre à entrer dans la présence de l'Esprit qui réside en nos cœurs, dans l'amour. L'Esprit de Dieu habite en nos cœurs en silence, et c'est avec humilité et foi que nous devons entrer dans cette présence silencieuse. Saint Paul termine ce passage de sa lettre aux Éphésiens par ces mots : « Vous entrerez par votre plénitude dans toute la Plénitude de Dieu. » Tel est notre destin.

Le Chemin de la méditation

¹⁰⁰ Ep 2, 12-14.

¹⁰¹ Ep 3, 14-17.

1^{er} novembre

NOUS devons comprendre que le chemin de la méditation est une voie de purification. Celle-ci est souvent décapante, douloureuse, mais nous devons comprendre qu'il nous faut nous dépouiller de tout ce qui pourrait nous empêcher de nous ouvrir à la pure énergie divine. L'égoïsme doit disparaître ; le désir doit disparaître ; la possessivité doit disparaître ; et c'est douloureux. Mais chacun doit apprendre à supporter une certaine souffrance qui est inévitable lorsque nous quittons nos vieilles habitudes, le vieil homme en nous, pour nous ouvrir à cette vie nouvelle, cette voie nouvelle qui est celle de Dieu.

Nous avons besoin d'être encouragés, nous devons prendre confiance, parce que le pouvoir de vaincre est non seulement donné à chacun, mais il est infini. La force qui habite dans notre cœur pour suivre ce chemin est exactement la même que celle que Dieu a manifestée en Christ lorsqu'Il L'a ressuscité des morts. En acceptant la discipline de la méditation en étant présents à nous-mêmes, à Dieu, tous les matins et tous les soirs, nous nous ouvrons à cette force, à cette énergie vivifiante qui est la source de toute vie et de tout amour. Quels que soient les défis, les difficultés, la souffrance, cette force est toujours avec nous.

Being on the Way

2 novembre

IL n'y a rien de spectaculaire dans la méditation. Le plus important est de comprendre son caractère absolument ordinaire. Il n'y a rien de théâtral en elle, elle est on ne peut plus ordinaire. Il faut démarrer : le plus important est de démarrer. Ne vous demandez pas si vous avez les ressources suffisantes pour le voyage, ou la volonté, ou la force de caractère nécessaires, ou n'importe quoi d'autre. Commencez, tout simplement, et une fois engagé, tout ce dont vous aurez besoin vous sera donné. Et pour commencer, il est nécessaire que vous fassiez une place à la méditation dans votre emploi du temps, chaque jour. Vous devez comprendre qu'il est impossible d'apprendre à méditer sans méditer. Alors la première chose à faire est d'en fixer le moment. Méditez tous les matins et tous les soirs.

In the Beginning

3 novembre

MÉDITER est simplement « se tenir immobile en son centre ». Le terme même de « méditation » s'est formé à partir du latin *stare in medio*, demeurer au centre. Mais il serait inadéquat de dire qu'il s'agit seulement de « se centrer » ou même de « trouver son centre ». Nous le faisons aussi, mais pas si c'est notre but conscient ; ce serait agir avec trop de conscience de soi, trop de désir. Nous ne trouvons notre centre qu'en nous plaçant dans le silence de Dieu, en dépassant toute image de centre ou de circonférence. Ce que nous prenons pour *notre* centre est trop souvent une illusion de l'ego qui s'observe, un lieu où nous aimons nous tenir pour observer Dieu à l'œuvre en nous. Mais cela ne peut jamais être la voie.

Les défis à relever pointent vers le mystère d'union dans lequel il nous est demandé d'entrer. Mais nous ne trouvons l'accès à ce mystère de communion avec autrui et avec Dieu que lorsque nous atteignons en nous-mêmes le lieu où Jésus vit Son unité avec le Père, ce lieu d'où Il priait : « Moi en eux et toi en moi, afin qu'ils soient parfaits dans l'unité¹⁰². »

Letters from the Heart

¹⁰² Jn 17, 23.

4 novembre

NOUS sommes appelés à faire ce pèlerinage intérieur. Enraciner sa vie dans la réalité spirituelle fait partie du plan du salut – du sens de l’univers – révélé et réellement accompli en Jésus. Notre tâche consiste simplement à nous mettre au diapason de cet accomplissement. Nous n’avons pas à l’accomplir nous-mêmes ; essayer serait un acte d’orgueil démesuré.

Nous mettre en harmonie avec Lui est le travail du mot de prière. Le mot est un outil de réglage, une harmonique qui doit nous aider à entrer en résonance avec Jésus. Grâce à lui, nous sommes capables, comme le dit saint Pierre, d’être des pierres vivantes qui servent à construire un temple spirituel. En nous engageant à méditer tous les jours, nous faisons ce choix. En réservant ces deux demi-heures, nous sortons du royaume des attentes et des contingences matérialistes pour entrer dans la réalité suprême de Dieu révélée en Jésus. La réalité n’existe pas en dehors de nous, ni même au-dedans de nous. Elle est dans le cœur, là où toutes les dualités se résolvent et où il n’y a que Dieu, la complétude parfaite.

Word Made Flesh

5 novembre

LA méditation n’est qu’un moyen d’accéder à la liberté. C’est la liberté que chacun peut trouver à condition d’adopter la discipline du voyage. Tout le monde peut découvrir cette liberté au fond de son cœur. Mais dès que j’emploie le terme discipline, on pense : N’est-ce pas une perte de liberté ? On ne peut s’empêcher d’aborder même la méditation avec notre indiscipline moderne en se disant : D’accord, je vais essayer, je verrai s’il y a quelque chose pour moi là-dedans ; si oui, je continuerai, sinon, j’abandonnerai et j’essaierai le jogging ou quelque chose d’autre. Mais on ne peut pas aborder la méditation de cette manière. Même commencer à méditer nous met face au défi que la discipline nous lance, à nous hommes modernes, car nous n’avons pas pour habitude de faire quelque chose sans un espoir de profit visible et rapide.

Méditer, c’est comme respirer. Si vous voulez vivre en plénitude, une discipline spirituelle est aussi nécessaire à votre esprit que la respiration à votre corps. Elle vous donne l’espace où être, le silence où être et, surtout, la paix où être. Être en paix, c’est faire l’expérience d’une tranquillité et d’un ordre déjà présents dans votre cœur. Bien sûr, tout le monde aspire à cela : être en paix, être un, faire l’expérience, au centre de son être, de son harmonie avec tous les êtres. C’est précisément le but de la méditation.

Le Chant du silence

6 novembre

COMME nous le savons tous, ce qui importe c’est d’avancer avec résolution et d’un cœur ouvert sur le chemin du pèlerinage qui nous conduit de l’ego à la merveille du mystère divin. La méditation est un engagement total envers la *présence*. Nous méditons parce que nous croyons que Dieu est, et qu’Il nous est présent. Nous croyons également que par la conscience humaine de Jésus chacun peut être profondément présent à Dieu. « Comme toi, Père, tu es en moi et moi en toi, qu’eux aussi soient en nous, afin que le monde croie que tu m’as envoyé¹⁰³. » Ces paroles de Jésus devraient nous rappeler que la prière elle-même, être en prière, dans l’état de prière, est le grand acte de transmission de l’Évangile. Notons ces paroles de Jésus : « Afin que le monde croie que tu m’as envoyé. » Le monde croira lorsque nous-mêmes demeurerons pleinement dans la présence de Dieu. Notre méditation est donc un temps d’aisance, de tranquillité. Elle nous rend capables d’être détendus dans toutes les affaires de Dieu, et avec le temps, elle nous donne l’aisance non seulement pour parler des choses de Dieu mais pour vivre notre vie religieusement.

Being on the Way

¹⁰³ Jn 17, 21.

7 novembre

LA simplicité est la porte d'entrée de la pratique. Celle-ci consiste à dire notre mot de prière. Dites-le clairement, attentivement. Si vous pouvez, dites-le sur l'inspir et restez silencieux sur l'expir. Récitez-le du début à la fin de la méditation. Ne l'analysez pas, n'examinez pas ce que vous êtes en train de faire. Ne réfléchissez pas à ce que vous faites, mais soyez tout entier à ce que vous faites, c'est le premier pas vers une unité que vous trouverez exaltante, une unité avec toute la création, avec toute la beauté, toute la réalité, avec Dieu, en d'autres termes une unité avec l'Amour, l'énergie fondamentale de tout être et de toute chose.

L'appel qui est en chacun dévoile le potentiel qui est en chacun. C'est une ouverture à l'expérience de la conscience entièrement unifiée, l'expérience de l'unité. La seule chose nécessaire est que nous accordions toute notre attention à cette voie. Donc pendant le temps de la méditation, dites votre mot, laissez-le résonner en vous, écoutez-le et lâchez tout le reste. Le mot de prière reflète la détermination de Paul écrivant aux Galates : « Dans le Christ Jésus [... seule compte] la foi opérant par la charité¹⁰⁴. » En récitant le mot de prière dans la foi notre méditation devient un acte d'amour.

Le Chant du silence

8 novembre

ON ne peut aborder la méditation en espérant devenir un expert en une ou deux semaines, (ou même un ou deux ans). Ce qu'il faut, c'est une pratique régulière tous les matins et tous les soirs, et un engagement constant dans la pratique. On peut lire tous les livres du monde sur l'art de jouer de la flûte, mais tant que l'on ne prend pas une flûte et qu'on ne se met pas à jouer, on n'a pas vraiment commencé. Une fois que l'on comprend que méditer est un art, on commence à comprendre que sa pratique est beaucoup plus importante que toutes les spéculations à son propos.

On comprend lentement que pour apprendre à méditer, il faut de la discipline, celle de s'asseoir, de rester immobile et de réciter son mot du début à la fin de la méditation. C'est un point difficile à comprendre quand on débute. On veut suivre ses pensées, avoir de nouvelles lumières. Si l'on est une personne religieuse, on voudra peut-être louer Dieu, dire une prière. Mais quand on médite, on doit dépasser toutes les pensées, toutes les paroles, et rester silencieux, immobiles et humbles au tréfonds de son être.

The Heart of Creation

¹⁰⁴ Ga 5, 6.

9 novembre

IL n'y a, en fin de compte, me semble-t-il, qu'un seul drame dans la vie humaine, c'est de ne pas vivre en plénitude le don de la vie qui nous est fait. Or, en méditant, nous cherchons à répondre à ce don de la vie du plus profond de notre être. Pourquoi construisons-nous ces barrières défensives autour de nous ? Parce nous ne sommes pas sûrs que les autres nous acceptent comme nous sommes et la raison en est sans doute que nous ne nous acceptons pas nous-mêmes comme nous sommes. Il faut donc que les peurs à propos de nous-mêmes disparaissent. C'est pourquoi la méditation est importante pour nous. En premier lieu, elle réoriente notre énergie au-delà de nous-mêmes vers la réalité ultime, vers Dieu. En d'autres termes, la méditation est une mise en contact avec la source de toute l'énergie de la création.

Qu'est-ce que cela signifie pour nous pratiquement ? Cela signifie que nous apprenons à abandonner l'habitude de nous protéger, de nous affirmer, de penser d'abord à nous pour entrer dans la réalité de Dieu. La merveille de la révélation chrétienne, c'est que Dieu est amour et c'est précisément le but de notre méditation : entrer en contact avec cette énergie créatrice fondamentale qui coule dans les profondeurs de notre cœur, qui est Dieu, qui est amour. C'est une vérité étonnante.

Dans le cœur de chacun d'entre nous, dans les profondeurs de notre être, se trouve la source d'un amour infini, l'amour qui chasse toute peur, et ce faisant nous permet de devenir nous-mêmes, pour être la personne que nous sommes appelés à être. Pour abandonner toutes nos énergies, toutes nos défenses, et devenir nous-mêmes, il nous suffit de nous relier pleinement à cette force, cette énergie, que nous appelons amour.

The Door to Silence

10 novembre

POUR apprendre à méditer, il faut apprendre à garder le silence et à ne pas en avoir peur. Beaucoup de gens aujourd'hui ont de grandes difficultés à commencer à méditer parce qu'ils ont si peu l'habitude du silence. Même dans nos groupes de méditation, nous passons généralement de la musique pendant que les gens arrivent plutôt que de les laisser s'installer en silence, car beaucoup seraient mal à l'aise s'ils entraient dans une pièce pleine d'inconnus silencieux.

Lors d'un récent voyage en Californie, j'ai été témoin d'une conversation entre deux hommes assis près de moi, à peu près en ces termes : « Vous allez quelque part ? » dit l'un. « Non », répondit l'autre de façon plutôt surprenante. Il s'ensuivit un silence gêné, après quoi le premier reprit, avec quelque espoir : « J'en viens. Maintenant, je rentre chez moi. »

Nombre d'entre nous passent un temps considérable en conversations ineptes de ce genre tellement ils ont peur du silence et sont gênés quand un silence s'installe au cours d'une rencontre. Nous avons également peur du silence lorsque nous sommes seuls, de sorte que nous vivons souvent avec un fond sonore permanent d'émissions de radio ou de musique.

Méditer nous fait franchir le seuil du bruit de fond pour entrer dans le silence. C'est vital pour nous, car le silence est nécessaire pour que l'esprit humain s'épanouisse et soit créatif. Le silence suscite une réponse créative à la vie, à notre environnement et à nos amis, parce qu'il donne à notre esprit de l'espace où respirer, de l'espace où être. Dans le silence, nous n'avons pas à nous justifier, à nous excuser ou à impressionner quiconque, mais simplement à être.

Word Made Flesh

11 novembre

MÉDITER nous fait découvrir une harmonie et une unification qui deviennent la base des usages que nous faisons ensuite de tous ces grands dons humains que nous avons reçus. La paix, la tranquillité et l'harmonie dont nous faisons l'expérience en méditation deviennent le fondement de nos actes. Tous nos jugements sont désormais éclairés, inspirés par l'amour parce que nous savons que cet amour est le fondement même de notre être. Tous ceux qui persévèrent dans la méditation découvrent que même s'il nous semble ne rien se passer pendant notre méditation, toute notre vie, peu à peu, s'en trouve changée. Nous devons être patients, car nous aimerions sans doute que les changements soient plus rapides.

Notre pensée se clarifie progressivement, nos relations deviennent plus aimantes, et ceci parce que, au cours de la méditation, nous sommes rendus libres d'aimer *par* l'amour. La raison en est fort simple : lorsque nous méditons, non seulement nous nous éloignons des opérations individuelles de notre être, mais nous apprenons peu à peu à trouver un sol totalement nouveau où nous tenir. Nous découvrons un enracinement de notre être qui n'est pas seulement en nous-mêmes, parce nous nous découvrons enracinés en Dieu, enracinés en Dieu qui est Amour. Tout cela arrive parce que nous avons le courage de détourner l'attention de nous-mêmes, nous apprenons à cesser de penser à nous et à nous laisser être. Être immobile, être silencieux, voilà la leçon. Et dans cette immobilité et ce silence, nous nous trouvons en Dieu, dans l'amour.

Le Chant du silence

12 novembre

DANS la méditation, nous avons surtout à désapprendre, il nous faut lâcher toutes les fausses images que nous avons de nous-mêmes et de Dieu. La méditation a toujours été comprise, dans cette tradition, comme un art. C'est l'art de tous les arts. Et il est utile de la considérer comme telle parce que cela nous rappelle que nous entamons un processus qui nous apprendra à ne faire qu'un avec notre art.

Avez-vous déjà vu jouer un grand violoniste ? Lui et son violon ne font qu'un dans l'exercice de son art. Quand on les regarde, cela paraît se faire sans aucun effort. Chaque fois que j'ai vu jouer Isaac Stern ou Yehudi Menuhin en concert, j'étais tout à fait certain que je pourrais faire pareil tant cela paraissait facile. Naturellement, la facilité qu'ont les grands artistes à ne faire qu'un avec leur art s'acquiert par la pratique, la pratique quotidienne. Aujourd'hui encore, un artiste aussi éminent que Yehudi Menuhin travaille quatre heures par jour.

La méditation et son apprentissage sont progressifs, et son aspect le plus important est la pratique. Nous devons méditer tous les jours.

The Heart of Creation

13 novembre

JE crois que nous avons tous peur de nous engager parce que cela semble limiter nos choix. On se dit : « Si je m'engage à méditer, je ne pourrai plus faire autre chose. » Mais nous découvrons tous, je crois, que cette crainte s'évanouit avec l'engagement réel à être sérieux, à être ouvert, à vivre non depuis la surface de notre être, mais depuis ses profondeurs. Nous découvrons tous en faisant l'expérience de la méditation que nos horizons s'élargissent au lieu de se rétrécir, et nous y trouvons non la contrainte mais la liberté.

Comment cela se fait-il ? Je pense que c'est le résultat de notre engagement non à suivre un idéal abstrait ou une idéologie, mais à vivre la simplicité, celle qui est requise pour s'asseoir chaque matin, fermer les yeux et réciter le mot unique du début à la fin de la méditation. Commencez ainsi votre journée, par le contact avec votre nature profonde. Préparez-vous à vivre votre journée en *étant*. Puis, le soir, revenez et donnez du sens à tout ce que vous avez vécu dans la journée en vous ouvrant pareillement à votre enracinement en Dieu et au fond de votre être.

Le mot de prière vous conduira à plus de silence, le silence vous amènera à plus de profondeur, là, dans la profondeur, vous ne trouverez pas des idéaux ou des idéologies mais une personne qui est Dieu, qui est l'Amour. Le Chemin est un chemin de simplicité. Ce que la méditation nous apprendra, c'est à accepter de nous simplifier davantage chaque jour. Écoutons encore les paroles de Jésus :

Heureux ceux qui ont une âme de pauvre,
car le Royaume des Cieux est à eux [...]
Heureux les cœurs purs, car ils verront
Dieu¹⁰⁵.

La méditation est la voie de la pureté du cœur, en abandonnant toute crainte et toute limitation pour entrer – simplement – dans la présence de Dieu.

Le Chemin de la méditation

14 novembre

NOUS savons tous au niveau le plus profond de notre être que nous sommes faits pour l'union, que notre perfection ne se trouve que dans l'union, c'est-à-dire que si nous allons au-delà de nous-mêmes, nous devons passer totalement dans l'autre. Mais cette union exige la foi, car il faut abandonner le moi et nous devons, en quelque sorte, sauter par-dessus le mur qui nous sépare de l'autre. Encore une fois, presque tout dans notre éducation moderne milite contre cela : « Est-ce bien prudent, est-ce possible ? N'est-ce pas une façon téméraire de comprendre notre vocation ou notre destinée ? » Mais, répétons-le, ce que nous savons, c'est qu'il n'y a que le Chemin.

La méditation nous enseigne, nous donne de la force pour faire le saut, de sorte que lorsque le saut se produit, c'est à peine si nous remarquons qu'il s'est produit. La méditation nous simplifie, elle fait doucement disparaître les obstacles qui nous empêchent de sauter, elle dissout nos peurs, et elle le fait d'une manière tout à fait douce et imperceptible. Vous pourriez avoir l'impression de ne faire aucun progrès, d'avoir récité le mot de prière pendant des semaines, des mois, des années, sans résultat. Si vous pensez cela, rappelez-vous que ce n'est pas *votre* chemin, c'est *le* chemin. Le pèlerinage que nous faisons n'est pas simplement *notre* pèlerinage, c'est *le* pèlerinage. Le chemin est Jésus, le chemin est la vérité et la vie.

Being on the Way

¹⁰⁵ Mt 5, 3, 8.

15 novembre

NOTRE silence, notre immobilité et notre fidélité à la simplicité du mot de prière servent à nous éloigner de notre conception isolée et égocentrique de la vie. Nous ne sommes « réalisés » ou « accomplis » qu'en méditation parce que nous avons cessé de chercher ou de désirer la réalisation ou l'accomplissement. Nous avons simplement appris à être joyeux, parce que nous avons appris à ne pas posséder ni à vouloir posséder. La discipline ordinaire de notre méditation quotidienne déplace de plus en plus le centre de notre conscience hors de nous-mêmes pour le placer dans le mystère sans limite de l'amour divin.

Mais au début, un certain effort est nécessaire pour ancrer la discipline dans notre être plutôt que dans la seule routine quotidienne. Nous devons en faire une discipline intérieure aussi bien qu'extérieure, pour la porter avec soi quelles que soient les circonstances inévitablement changeantes de la vie. Même les monastères changent leurs horaires ! Lorsque le rythme de la méditation biquotidienne est inséré dans la trame de notre être, devient totalement naturel et donc toujours renouvelé et renouvelant, notre vie s'en trouve transformée à partir du centre vers l'extérieur. Alors nous apprenons à voir jusqu'aux apparences de notre vie ordinaire, de notre travail, de nos relations, avec les yeux de l'amour. Le chrétien est appelé à voir toute réalité avec les yeux du Christ.

The Present Christ

16 novembre

LA méditation est le processus par lequel nous nous donnons le temps de prendre conscience de notre potentiel infini dans le contexte de l'événement-Christ. Comme le dit Paul au chapitre 8 de l'Épître aux Romains : « Ceux qu'il a appelés, il les a aussi justifiés ; ceux qu'il a justifiés, il les a aussi glorifiés¹⁰⁶. »

En méditant, nous nous ouvrons à cette gloire. Pour le dire autrement, cela signifie qu'en méditant nous découvrons à la fois qui nous sommes et pourquoi nous sommes. En méditant, on ne se fuit pas, on se trouve ; on ne se rejette pas, on s'affirme. Saint Augustin le résume de façon très succincte et très belle : « Il est nécessaire que l'homme s'empare de lui-même comme d'un échelon pour s'élever et parvenir à Dieu¹⁰⁷. »

Un mot dans le silence, un mot pour méditer

17 novembre

CHACUN le sait par expérience – parce que nous méditons tous depuis longtemps –, l'une des principales choses que la méditation doit nous apprendre est de méditer sans rien attendre. Nous devons apprendre que la voie sur laquelle nous marchons est celle de la dépossession, et apprendre à lâcher notre désir de sagesse, de connaissance, de sainteté ou autre. Une autre manière de l'exprimer, c'est de comprendre qu'une fois que nous commençons à entrer dans l'expérience de la prière par notre méditation, nous commençons à comprendre ce qu'il y aurait de restreignant à prier pour quelque chose, des choses limitées. Nous commençons à apprécier la pure merveille de l'expérience de la prière elle-même, la merveille d'entrer dans l'infinitude de la prière du Christ, de voguer sur les mers inexplorées de la réalité divine ; et nous commençons à apprendre par l'expérience de notre méditation que prier pour des choses revient bien souvent à céder à nos propres désirs.

The Door to Silence

¹⁰⁶ Rm 8, 30.

¹⁰⁷ *Rétractations* 1 (viii) (Migne PL XXXII).

18 novembre

EXISTE-T-IL une prière de demande ? A-t-elle une valeur ? Apparemment, une telle prière existe bien. Jésus lui-même ne dit-il pas : cherchez et vous trouverez, demandez et vous recevrez¹⁰⁸. Plus on médite, plus on prend conscience que toutes les pétitions auxquelles on peut penser sont déjà contenues dans la prière de Jésus. Son amour pour nous et Son amour pour le Père en font le médiateur parfait. Pendant la méditation, nous nous déchargeons de tous nos soucis, de toutes nos inquiétudes sur Lui, nous les remettons entre Ses mains.

Comme on le sait, la prière de demande n'a pas pour but d'informer Dieu de nos besoins ou de nos souhaits. Dieu sait déjà tout ce dont nous avons besoin. Il connaît nos souhaits. La prière de demande, fondamentalement, vise au bien de ceux qui entendent nos demandes. Les prières de demande, par exemple dans l'assemblée eucharistique, ne s'adressent pas essentiellement à Dieu, nous nous adressons à l'assemblée, à la communauté, pour l'informer de nos préoccupations, de nos besoins. Dans une communauté où la prière est comprise comme un engagement total dans la prière de Jésus et son efficacité, sans doute pourrait-on placer nos demandes à ce niveau. Il pourrait être opportun de présenter de temps en temps une demande, je suppose. Mais cela aussi est contenu dans la prière de Jésus. Encore une fois, en méditant nous ne nions pas la réalité, ni que la prière de demande ou d'intercession est utile en certaines circonstances. Mais ce que nous affirmons, c'est la grandeur de l'amour de Jésus, notre conviction qu'Il nous aime ainsi que toute l'humanité, et notre foi totale en Lui.

Being on the Way

19 novembre

C'EST pourquoi il est merveilleux mais non surprenant qu'un aspect très important de la méditation soit son silence. Cela veut dire que nous pouvons être là pour écouter, entendre avec une attention ouverte. C'est un silence très fécond que nous rencontrons en méditation, vibrant de la présence de Dieu, de Son amour, de l'appel à nous dépasser, à passer outre à nos limitations, et révélant le potentiel inimaginable auquel nous avons accès une fois que nous nous associons à cette puissance d'amour illuminante.

Il existe aussi un autre silence que l'on pourrait décrire comme celui de Dieu nous mettant à l'épreuve. C'est un silence de maître qui enseigne, un silence qui purifie, et pour nous purifier, Dieu permet que nous soyons laissés dans ce silence d'absence et de perte, que nous éprouvions ce que c'est que d'être privés du sentiment de Sa réalité, du sens de Sa présence. C'est un silence dénué de sens, qui force la foi à s'approfondir par un sentiment de l'inanité de toute forme. Apprendre à nous ouvrir à ces deux types de silence fait partie de la discipline de la méditation. Méditer nous fait entrer dans ce double aspect du silence divin.

Le Chant du silence

¹⁰⁸ Mt 7, 8.

20 novembre

DANS le silence, on ne joue aucun rôle, on ne comble aucune attente. On est simplement là, réalisant son être, ouvert à la réalité. Dans la vision chrétienne, on est bouleversé par la découverte que la réalité dans laquelle nous avons notre être est l'amour. Dans le silence, nous savons que notre esprit se dilate dans l'amour.

Apprendre à rester silencieux, c'est entamer un voyage. La seule chose à faire est de se lancer. Faire le premier pas dans le silence, c'est commencer le voyage de sa vie, le voyage dans la vie. On apprend deux choses. D'abord, s'asseoir en restant immobile, non parce qu'on a peur de bouger ou par plaisir de se tourmenter, mais parce que dans l'immobilité, on recherche l'unité du corps, de l'âme et de l'esprit. Ensuite, réciter son mot de prière en réponse au silence de plus en plus profond qui naît de l'immobilité.

En se mettant à réciter son mot, on se rend compte qu'on est au seuil du silence. Pour la plupart des gens, le moment où ils quittent le monde familier des sons, des idées, des pensées, des paroles et des images est un moment critique. On ne sait pas ce qui nous attend lorsqu'on pénètre dans le silence. C'est pourquoi il est si important d'apprendre à méditer dans une tradition et au sein d'un groupe qui reçoit, transmet et incarne cette tradition. C'est une tradition qui nous dit : « Ne crains pas ! » Jésus est le cœur d'une tradition pour laquelle le but de la méditation est de rester dans la présence de l'amour, l'amour qui bannit toute crainte.

Word Made Flesh

21 novembre

MÉDITER est une façon de retrouver notre innocence et ainsi d'apprendre à faire confiance, comme un enfant, comme nous avons coutume de le faire avant de connaître la trahison, avant de devenir nous-mêmes des traîtres. Mais le grand message d'espérance de l'Évangile, c'est que du fait que nos péchés sont pardonnés, nos trahisons sont pardonnées et nous pouvons revenir à cette première plénitude de vie, par une plénitude de confiance, pleinement innocents et pleinement aimants. Aimer dans l'innocence c'est faire totalement confiance. Nous savons en méditant que nous vivons de cette puissance. Nous savons que nous sommes pardonnés, nous connaissons la merveille de la différence que fait pour nous la vie, la mort et la résurrection de Jésus.

Chacun est invité à découvrir cela de façon unique, par soi-même, et ainsi à répondre pleinement au don de la vie qui lui est fait. L'innocence se caractérise par la confiance et Jésus déclare que nous devons faire confiance au Père et « mettre notre confiance en celui qui m'a envoyé ». C'est le principal défi et l'appel adressé au chrétien, car pour faire confiance, il faut lâcher prise. Pour faire confiance, il faut se reposer en Lui et accepter qu'Il nous tienne. Méditer ouvre à l'expérience – à laquelle chacun est appelé – de la réalité intérieure des vertus théologiques, la réalité de la foi, de l'espérance, de l'amour : une réalité trine que réalise l'acte innocent de la confiance.

Le Chant du silence

22 novembre

JE pense qu'il y a une chose à propos de la méditation qu'on ne répétera jamais assez, c'est qu'il s'agit d'apprendre à réciter son mot de prière du début à la fin de la méditation. C'est une chose qu'il faut réapprendre constamment parce que nous sommes toujours tentés de nous laisser dominer par nos pensées. Elles sont généralement très insidieuses, du genre : « Je me demande si je ne dirais pas mieux le mot si j'étais assis en lotus complet plutôt qu'en demi-lotus. Maintenant, *comment* pourrais-je apprendre à m'asseoir en lotus complet ? » Dix minutes plus tard, vous pensez à ce que vous allez faire à dîner ou à vos rendez-vous du lendemain, et c'est ainsi que vingt minutes passeront peut-être avant que vous ne reveniez au mot. Il faut bien comprendre que *la* chose importante est de dire le mot du début à la fin de la méditation, et quand vous constatez que vous vous en êtes écarté, y revenir aussitôt, sans violence mais avec douceur, fidèlement.

The Heart of Creation

23 novembre

POUR les premiers Pères de l'Église, l'appel à méditer était un appel à la pureté de cœur, c'est-à-dire à l'innocence, à une vision non troublée par l'égoïsme, le désir ou les images, à un cœur simplement mû par l'amour. La méditation nous amène à une parfaite clarté, clarté de vision, clarté de compréhension et clarté d'amour, celle qui vient de la simplicité. Et commencer à méditer ne demande rien de plus que la simple résolution de commencer puis de continuer. *Commencer* signifie découvrir ses racines, son potentiel et sa destinée propres. C'est se mettre en route vers notre source et notre but à la fois.

Laissez-moi à présent vous rappeler que cela implique la voie de l'attention. Nous devons aller au-delà de la pensée, du désir et de l'imagination, et dans cet au-delà, nous commençons à savoir que nous sommes ici et maintenant en Dieu, en qui nous avons « la vie, le mouvement et l'être¹⁰⁹ ». La voie de la simplicité est celle du mot unique, de la récitation du mot unique, et de la fidélité à sa récitation matin et soir qui nous fait passer au-delà du tumulte des paroles, du labyrinthe des idées, pour entrer dans l'*unité*.

The Heart of Creation

24 novembre

EN avançant sur le chemin de la méditation avec simplicité et humilité, nous découvrons tous que certaines choses dans nos vies doivent changer. Il me semble, par exemple, très difficile de méditer si l'on passe trois à quatre heures par jour devant la télévision. L'excès d'images dans la tête est un grand ennemi de la prière et du recueillement. Vous découvrirez tous – et je suis sûr que vous le découvrez déjà par l'expérience – qu'il n'est pas raisonnable d'accroître sans discernement cette pléthore d'images.

Écoutons ce que dit saint Paul écrivant aux Corinthiens : « Songez-y : qui sème chichement moissonnera aussi chichement ; qui sème largement moissonnera aussi largement¹¹⁰. » Une merveilleuse moisson nous attend tous dans notre esprit, mais l'appel à nous ouvrir à l'esprit de Jésus exige absolument de nous une réelle générosité.

À commencer par la générosité de réserver une demi-heure pour la méditation chaque matin et chaque soir. Je comprends très bien combien la réponse exigée est généreuse et créative compte tenu des charges et responsabilités de nos vies. Ensuite, il est exigé une grande générosité pendant la méditation pour réciter le mot *maranatha* du début à la fin. Nous voulons si souvent suivre nos pensées, nos intuitions ou notre sentiment religieux personnel. Or nous devons apprendre à tout quitter et à chercher l'Esprit dans notre cœur.

Le Chemin de la méditation

¹⁰⁹ Ac 17, 28.

¹¹⁰ 2 Co 9, 6.

25 novembre

UNE question revient constamment : Que *faisons*-nous réellement lorsque nous méditons ? Quelle place occupe la méditation dans notre vie chrétienne en général ? Quand vous commencez à méditer et que l'on vous dit « vous devez dire votre mot de prière du début à la fin de la méditation, vous ne devez pas parler à Dieu ou penser à Dieu mais vous contenter de dire votre mot », il se peut que vous vous disiez « alors, s'agit-il de prière ? et est-ce bien chrétien ? ou bien s'agit-il d'un genre de relaxation ou d'autohypnose ? » Or, on constatera que l'un des thèmes récurrents du Nouveau Testament est que la prière est celle de Jésus et que c'est à Sa prière que nous devons apprendre à nous unir.

Réciter le mantra, le mot de prière, consiste tout simplement à *monter la garde* à la porte de son cœur pour empêcher les futilités qui lui sont étrangères d'y pénétrer, même les futilités de nos saintes paroles et pieuses pensées. Rien ne doit venir diluer le courant de prière qu'est l'amour de Jésus pour Son Père. Nous devons y être ouverts sans partage, et le mot de prière est comme un chien montant la garde devant votre cœur. C'est la raison pour laquelle il vous est demandé d'apprendre à le dire du début à la fin de chaque méditation.

Le Chant du silence

26 novembre

PLUS je rencontre des personnes engagées sur ce magnifique et extraordinaire pèlerinage qu'elles font dans le cours ordinaire de leur vie quotidienne, plus je médite avec elles, et plus la véritable nature de ce chemin que nous parcourons ensemble m'apparaît clairement. Nous savons que c'est un chemin de foi, de croissance de notre capacité d'aimer et d'être aimé, et qu'ainsi, c'est une vision en expansion de la réalité. Et nous savons aussi que c'est un chemin qui requiert une foi de plus en plus grande. Plus on s'approche du sommet, plus la montagne est escarpée et le sentier étroit, mais plus le panorama s'élargit également, plus il est stimulant, plus il nous rend humbles, et nous fortifie pour le surcroît d'engagement que nous demandent les dernières étapes de l'escalade.

Nous savons également que notre voie est un chemin de solitude. Mais il met fin à l'esseulement et à l'isolement. La solitude devient le vrai matériau de l'unification que l'amour de Dieu transforme en communion, en appartenance et en relation, à chaque niveau de nos vies. C'est néanmoins un chemin d'ascèse, de purification continuelle, d'affinage permanent au feu de l'amour.

The Present Christ

27 novembre

LA méditation est une discipline de *présence*. Par l'immobilité du corps et de l'esprit, chacun assume la responsabilité de s'asseoir aussi tranquillement que possible. Cette discipline nous apprend à être totalement présents à nous-mêmes, à notre situation, à notre place, et en demeurant dans cet enracinement en nous-mêmes, nous devenons présents à la source de notre être et ancrés dans l'Être lui-même. Enracinés en Dieu, nous devenons inébranlables quelles que soient les circonstances changeantes de notre vie.

Mais ce processus est graduel, il requiert patience, fidélité, discipline, humilité – l'humilité de mettre de côté pendant le temps de notre méditation tous les problèmes qui nous donnent de l'importance, pour nous éprouver pauvres, dépouillés, tandis que nous apprenons à être, à être présents à la Présence. Nous commençons à apprendre, non avec notre intelligence, mais nous commençons à être, à partir de la source de la seule vraie sagesse, la Sagesse elle-même. Mais n'oubliez pas, quand on commence, la pratique est le plus important... Aucun d'entre nous ne peut avancer sur ce chemin – peu importe depuis combien de temps nous sommes en route – sans s'y engager chaque jour, sans une discipline et une fidélité de chaque jour. Par conséquent, apprenez à être fidèles en méditant matin et soir. Ne méditez pas en vue d'un résultat. Le seul motif suffisant pour méditer, c'est que Dieu *est*.

The Door to Silence

28 novembre

FRANCHIR le seuil du silence est un moment critique, car si l'on revient à ses pensées et ses images ou même à ses prières familières, on s'est détourné de la porte du silence qui mène à la pure prière d'amour. Apprendre à revenir humblement à son mot de prière est le premier pas dans cette merveilleuse expérience du silence comme présence d'amour.

Je pourrais utiliser tous les mots du vocabulaire pour vous parler du silence éternel de Dieu qui habite au plus intime de notre être, le silence de la pure création. Je pourrais vous dire combien ce silence est essentiel parce qu'en lui vous entendez prononcer votre propre nom nettement et indéniablement pour la première fois. Vous découvrez qui vous êtes. Et cependant tous ces mots échoueraient à transmettre l'expérience elle-même, une expérience de liberté, sans observation de soi, dans la présence créatrice de Dieu.

Apprendre à être silencieux, c'est dire son mot de prière et le dire sans discontinuer. Ne craignez donc pas d'abandonner vos pensées. Ne revenez pas à vos idées ou à vos imaginations, laissez-les de côté et dites votre mot. Nous ne sommes pas seuls en faisant cela.

Mais lui se tenait retiré dans les déserts et priait. [...] Or il advint, en ces jours-là, qu'il s'en alla dans la montagne pour prier, et il passait toute la nuit à prier Dieu¹¹¹.

Méditer dans cette tradition nous fait entrer dans ce même silence et nous unit à Jésus en Dieu.

Word Made Flesh

¹¹¹ Lc 5, 16 ; 6, 12.

29 novembre

MÉDITER et nous y réengager chaque jour nous met sur le chemin de la foi, qui prépare notre cœur au moment [de révélation]. Jour après jour, nous laissons tomber tout égoïsme et toutes divisions. Nous méditons dans un silence qui s'approfondit, reconnaissant humblement que tout ce que nous pouvons apprendre ou expérimenter est le don direct de Dieu.

Sous-jacente à notre cheminement et à notre engagement de plus en plus profond se trouve la simple reconnaissance que Dieu est Dieu, que Dieu est un, que Dieu est amour. Le moment de révélation est notre entrée dans le maintenant éternel de Dieu. Il unifie toute notre vie « avant » et « après », tout comme l'unique Incarnation, l'unique Crucifixion, l'unique Résurrection embrassent le passé et le futur dans l'éternel présent. À ce moment, nous reconnaissons ce que nous voyons. Nous savons que nous sommes appelés, par notre nom, personnellement, à entrer dans l'océan de l'unité à la rencontre de Dieu. Et nous reconnaissons l'appel parce qu'il vient de l'un d'entre nous qui est parvenu à cet unité. Il vient de notre Frère, Jésus, notre Seigneur, notre Guide.

The Present Christ

30 novembre

APPRENDRE à méditer est un processus, et comme tout processus, cela prend du temps. Nous devons devenir très patients et humbles. Compte tenu de notre éducation et de notre expérience, c'est un grand défi de nous contenter de dire un mot. Nous devons être très patients avec notre lenteur et notre manque de persévérance. Je pense qu'au début, nous avons tous tendance à commencer et à arrêter, puis à recommencer ; nous avons tous besoin de courage et d'encouragement. L'humilité et le courage consistent à y revenir malgré tout. Les courageux et les humbles sont ceux qui recommencent. En effet, chaque fois que nous méditons, que nous nous asseyons pour méditer, nous prenons un nouveau départ. Il n'est donc pas surprenant que la persévérance nous fasse avoir une meilleure opinion de nous-mêmes et nous sentir mieux.

En apprenant à dire le mot de prière, nous apprenons à abandonner toutes nos idées, nos projets, nos schémas de pensée et, le moment venu, jusqu'à la conscience de soi-même. Nous les lâchons parce que nous savons que nous devons entrer dans un silence total.

Le Chant du silence

1^{er} décembre

NOUS avons tous connu autrefois un état de simplicité, d'innocence, et la joie de la pure bonté. C'est la base d'une réponse vraiment religieuse à la vie. On peut l'observer dans le regard grave d'un enfant qui commence à découvrir la merveille contenue dans le mystère de la vie, la religion, Dieu. La méditation est très importante pour nous tous parce que, par son action simplifiante, elle nous ramène à cette approche sérieuse de l'expérience religieuse.

Par sérieuse, j'entends qu'en méditant nous n'essayons pas de manipuler Dieu à nos propres fins. Nous ne sommes pas en train de condescendre à impliquer Dieu dans nos vies, nous sommes plutôt en train de découvrir la merveille de Son implication dans notre vie. Nous le faisons en récitant le mot de prière, en entrant dans l'immobilité et le silence, en sortant des désirs pour entrer dans la pureté de cœur. Nous sommes alors simplement ouverts – mais il faut y engager tout ce que nous sommes – à la réalité dans son autorévélation la plus pure et la plus intime.

Word Made Flesh

2 décembre

IL n'y a qu'une seule prière, celle de Jésus, et cette prière est le courant de Sa conscience totalement ouverte au Père. Ce qui est absolument merveilleux dans l'annonce chrétienne, c'est que nous sommes tous, là où nous en sommes, invités à ouvrir pleinement notre conscience à la conscience de Jésus, et, par cette ouverture, à nous laisser entraîner hors et au-delà de nous-mêmes dans le courant d'amour conscient qui s'échange entre Jésus et le Père. C'est la destinée personnelle de tous, et cette expérience nous rend complètement et éternellement réels. Le paradoxe, c'est de se connaître soi-même pour la première fois parce que l'on est perdu en Dieu. C'est ce que dit l'Évangile : « Qui veut trouver sa vie doit la perdre¹¹². »

La méditation est un sûr moyen de perdre sa vie, de perdre sa conscience de soi en tant qu'entité autonome et séparée. En la perdant, on se retrouve uni à Dieu et à toute la création, parce qu'on est, enfin, uni à soi-même. La conscience n'est plus divisée, plus confuse. Elle est simplifiée. Elle est une en Dieu.

Le Chant du silence

3 décembre

AVANT de méditer, prenez quelques instants pour vous installer confortablement. Si vous voulez vous asseoir sur une chaise, veillez à ce qu'elle ait un dossier droit ; si vous vous asseyez par terre, prenez une posture confortable. Ensuite, essayez de rester aussi immobile que possible pendant toute la méditation. Au début, ce n'est pas aussi facile que cela pour la plupart d'entre nous, mais la méditation implique de parvenir à l'immobilité de corps et d'esprit. Elle nous fait prendre conscience de nous-mêmes en tant qu'un, en tant qu'immobile, en tant que complet. Vous devez donc apprendre à rester aussi immobile que possible. Dans cette position, fermez les yeux et commencez à répéter intérieurement, silencieusement, dans votre cœur, le mot *maranatha*. Dans certaines traditions, on appelle ce mot un mantra, dans d'autres un mot de prière.

L'essence, l'art de la méditation consiste simplement à apprendre à dire ce mot, à le réciter, à le faire résonner en vous, du début à la fin de la méditation. C'est vraiment très simple, dites-le comme ceci : « *Ma-ra-na-tha* », en quatre syllabes détachées, également accentuées. La plupart des gens disent le mot sur le souffle, mais ce n'est pas essentiel. L'essentiel, c'est que vous récitiez le mot du début à la fin et tout au long de votre temps de méditation. La diction devrait être assez lente mais assez rythmée ; c'est tout ce que vous devez savoir pour méditer. Vous avez un mot, vous dites votre mot et vous restez immobile.

Le Chemin de la méditation

¹¹² Mt 10, 39.

4 décembre

L'EXPERIENCE de la pauvreté n'est qu'un début ; en méditant, nous apprenons à nous fonder sur notre pauvreté, pour l'approfondir. Il est très important que nous comprenions ceci : la demande que Jésus nous adresse, c'est de suivre le Chemin. Pas *mon* chemin mais *le* chemin. Nous, hommes et femmes de la modernité, avons beaucoup de difficulté à le comprendre parce que presque tout dans notre existence nous prépare à chercher notre *propre* chemin, en vue d'un bonheur, d'une satisfaction et d'un épanouissement personnels. Mais Jésus appelle clairement chacun d'entre nous à suivre *le* chemin. Or *le* chemin, comme nous le savons tous, c'est Jésus. Il est le Chemin, qui est vérité et vie. La merveille dans notre destinée, c'est que le Chemin est l'union avec Sa personne. Il est étonnant qu'il faille tant de temps, à beaucoup d'entre nous au moins, pour le comprendre – comprendre qu'il existe une source d'énergie à laquelle nous pouvons tous puiser, pour nous emmener où, nous ne le savons pas, mais en tout cas dans une vérité toujours plus profonde et une vie toujours plus grande.

Being on the Way

5 décembre

EN persévérant dans la méditation, nous découvrons que nous ne pouvons pas retenir Dieu, le garder dans une salle d'attente en lui disant « lorsque j'en aurai fini avec cette affaire importante qui m'absorbe tant, je ferai attention à toi ». Nous ne pouvons pas remettre Dieu à plus tard et lui dire je reviens dans une minute. L'engagement à méditer chaque matin et chaque soir nous fait comprendre l'importance centrale de la qualité de présence éternelle de Dieu et nous reconnaissons que nous devons apprendre à faire attention à Dieu maintenant, aujourd'hui.

Cela nous panique un peu. Nous nous demandons : en serais-je capable ? Mais il n'y a vraiment rien à craindre. Il nous faudrait craindre, au contraire, de ne pas rencontrer la vérité de la présence de Dieu et la nécessaire réponse à lui donner. Nous avons tout à craindre, au contraire, si nous nous rendons compte que nous avons pris la décision de nous engager envers ce qui est éphémère, médiocre, des illusions de deuxième main qui s'évanouissent toujours avant qu'on ne les ait rencontrées. Nous sommes appelés à nous engager envers le Dieu absolu, celui qui Est. Il n'y a pas d'échappatoire à la vérité que notre engagement ne peut qu'être absolu.

Le Chant du silence

6 décembre

IL semble souvent que nous traversons la vie à cent à l'heure alors que dans nos cœurs brûle la flamme essentielle de l'être. Notre course effrénée l'amène souvent à deux doigts de l'extinction. Mais quand nous nous asseyons pour méditer, dans l'immobilité et la simplicité, la flamme commence à briller avec éclat et stabilité. En abandonnant les idées de réussite et de prééminence de notre personne, la lumière de la flamme nous aide à nous comprendre, nous-mêmes et les autres, en termes de lumière, de chaleur et d'amour.

Le mot de prière nous conduit à ce point d'immobilité où la flamme de l'être peut briller avec éclat. Il nous enseigne ce que nous savons, mais oublions souvent, que notre vie ne peut atteindre sa plénitude si elle n'est pas fondée sur un but sous-jacent. La vie a un sens et une valeur ultimes qu'on ne peut réellement découvrir que dans l'immobile stabilité de l'*être* qui est notre enracinement essentiel en Dieu.

Word Made Flesh

7 décembre

NOUS, chrétiens d'aujourd'hui, devons réfléchir en profondeur à la notion de silence de Dieu. Avant que nous ayons entendu la Parole, la Parole était déjà en Dieu, ainsi que nous le lisons dans l'Évangile de Jean. Et quand la Parole fut prononcée elle devint la révélation d'un mystère qui était resté caché dans l'obscurité et le silence depuis le commencement du monde. De même, en un sens, l'appel personnel à connaître et à servir Dieu est du même ordre. Avant même que Dieu nous appelle à le connaître et à le servir, Il nous connaît et nous aime déjà dans le ventre de notre mère. C'est là, déjà, une partie du mystère du silence auquel nous participons tous inconsciemment.

Dieu nous connaît depuis le commencement, ce mystère extraordinaire est sous-jacent à la rencontre humaine avec Lui. Il nous appelle depuis l'origine, prononçant la Parole lorsque les temps sont accomplis. Ainsi le silence de Dieu est, dès la première expérience que l'homme en fait, lourd d'amour, lourd de puissance. Quand la Parole est prononcée, c'est une parole de révélation, qui accouche de la merveille de l'amour de Dieu, révélé dans les corps, les âmes et les cœurs des hommes.

Le Chant du silence

8 décembre

LA notion chrétienne fondamentale dont Marie est l'illustration dans l'Évangile de Luc est la pauvreté en esprit. C'est la pureté du cœur, parce qu'il n'est pas terni par une volonté égoïste avide d'expériences, désireuse de sainteté, qui chosifie l'Esprit ou crée Dieu à sa propre image. Marie nous révèle la simplicité fondamentale de la réponse chrétienne dans une pauvreté d'esprit qui consiste à se tourner totalement vers Dieu et à se détourner totalement de soi-même. Marie est l'une des plus hautes expressions, toutes cultures confondues, de la femme pleinement accomplie, dans sa maternité, sa féminité ainsi que dans sa maturité spirituelle. Parce que Jésus et Marie sont pleinement accomplis, ils ne se démarquent pas vraiment l'un de l'autre. En Marie comme en Jésus nous voyons l'expression de la correspondance fondamentale entre le corps et l'esprit, qui trouve elle-même son expression dans le récit néotestamentaire de l'Ascension, et plus tard dans celui de l'Assomption. Ces récits sont importants parce qu'ils nous rappellent l'intégration de toute la personne qu'opère le mystère chrétien et la continuité de cette intégration dans la vie accomplie de la Résurrection.

Community of Love

9 décembre

DIEU est notre Créateur et Père. Jésus est notre Rédempteur et Frère. Et l'Esprit Saint habite en nous de telle sorte que nous sommes – comme nous l'avons entendu ce soir dans la belle liturgie des vêpres –, très littéralement, des « temples de sainteté ». Notre méditation quant à elle est simplement le moyen par lequel nous assumons ces vérités sur Dieu, sur nous-mêmes. Ces vérités, aussi, sur notre prochain. Car dans nos méditations journalières, nous nous tenons à l'écart de tout ce que l'on peut mettre sous l'expression d'« immédiateté éphémère » pour nous ouvrir pleinement à la grandeur et à la merveille de Dieu, au présent qui dure. Par ce moyen, nous découvrons notre propre grandeur et nous libérons notre capacité d'émerveillement. Nous pourrions dire aussi qu'en découvrant notre propre valeur nous découvrons Dieu, le Créateur de tout ce qui a du prix. Nous découvrons, comme le dit Gerard Manley Hopkins, que « le monde est chargé de la grandeur de Dieu ».

La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani

10 décembre

DEUX dangers sont à éviter ; tout d'abord, les distractions : ne pas permettre à votre mental de s'absorber dans des futilités ; le second est de ne pas vous laisser aller à être nulle part. Prier, ce n'est pas se laisser flotter dans l'espace. C'est une entrée totale et totalement consciente dans la prière de Jésus. En fait, c'est avoir Sa pensée. Comme le dit saint Paul : « Nous avons la pensée du Christ¹¹³. » Dans les écrits bouddhistes, l'avertissement de ne pas gaspiller sa vie est un thème récurrent. Nous devons faire attention à ne pas laisser notre vie filer entre nos doigts jusqu'à ce que nous réalisons soudain qu'il est trop tard. La vie est faite pour être vécue. Votre vie est faite pour la pleine conscience, la pleine illumination. Saint Paul nous enseigne à laisser la lumière du Christ briller de tout son éclat dans nos cœurs.

Méditer, c'est accepter le don qui nous est fait, le don de la vie, le don de Jésus et le don de soi de son Esprit. Parce qu'il est infini, ce don exige de nous une attention totale, une complète concentration. Nous ne passons pas une demi-heure le matin et une demi-heure le soir à faire « un peu de religion » ou parce que la spiritualité fait partie de notre programme de santé. Au cours de ces demi-heures nous cherchons à vivre le moment éternel, à écarter tout ce qui est éphémère pour vivre dans l'éternité de Dieu.

Le Chant du silence

11 décembre

LE mot de prière nous conduit à l'attention, à un esprit d'attention, à une vigilance à ce qui est, non pas à ce qui a été ou qui pourrait être, mais à ce qui est. La première étape est donc la vigilance, l'attention. La seconde, qui s'apparente plutôt à un saut ou à un plongeon dans le fondement même de tout ce qui est, est la prise de conscience que Dieu est, que Dieu est présent, que Dieu est maintenant et – merveille des merveilles – que Dieu est attentif à tous.

Quand ils commencent à méditer, beaucoup de gens s'étonnent de l'écart apparent entre leur foi en Dieu, d'une part, et, de l'autre, la parfaite récitation du mot. Il leur semble que puisqu'on nous demande d'abandonner toute pensée, idée et image durant notre méditation, nous devons abandonner Dieu, puisqu'en méditant nous ne pouvons ni penser à Lui, ni L'imaginer, ni élaborer une idée ou une représentation de Lui. En fait, nous devons apprendre à comprendre que toutes nos images, nos souvenirs, sont des produits de l'imagination.

The Door to Silence

¹¹³ 1 Co 2, 16.

12 décembre

UNE de nos faiblesses, c'est de toujours chercher à nous installer. Un des défis de notre vie chrétienne, c'est d'apprendre à être des pèlerins, toujours en marche. Nous nous efforçons toujours d'accumuler soit des choses matérielles soit des connaissances, alors que nous devons apprendre à suivre la voie du dépouillement. Jésus nous dit que le chemin du salut est étroit ; bien peu le découvrent. La raison pour laquelle si peu de gens le trouvent c'est que, comparativement à d'autres, c'est un chemin peu emprunté.

Deux choses importantes sont demandées au pèlerin. Il ne doit pas succomber à la tentation de s'installer en cours de route : « Je suis allé assez loin. Je commence à être fatigué. La marche devient trop dure. » Le pèlerin doit écarter ces sentiments.

Mais la tentation la plus insidieuse est de se dire : « Me voici arrivé à un bon plateau, l'endroit est agréable. Il faut juste que je me repose un peu ici. » Au fur et à mesure que nous avançons, nous apprenons que notre engagement devient quelque chose d'absolu. La raison en est simple : notre cheminement, notre pèlerinage vient de notre engagement envers quelqu'un d'infiniment plus grand que nous. Nous découvrons qu'il nous est demandé de faire ce chemin non pas simplement pour que nous arrivions quelque part, non pour que nous fassions une quelconque expérience. Nous sommes appelés à l'unité avec Dieu, à être unifiés dans l'unité de Dieu.

Par l'appel, la vision qu'il a préparée, Jésus nous destine à une communion absolue, et en tant que pèlerins, nous ne devons pas perdre de vue ce but ultime, cette destinée finale clairement inscrite dans nos cœurs. Nul ne sait ce qu'il lui faudra souffrir, ni les dangers qu'il faudra traverser. Mais nous savons, et apprenons à connaître de plus en plus clairement que la force de surmonter de telles épreuves, de telles difficultés, nous est donnée, nous sera donnée par la source d'énergie que chacun d'entre nous est invité à découvrir dans son cœur, la source qui est Dieu, la source qui est l'amour.

Being on the Way

13 décembre

APPRENDRE à méditer est très exigeant. Cela implique de consacrer généreusement du temps à ce qui est le plus important dans la vie, à savoir que Dieu est et que l'Esprit de Dieu habite dans nos cœurs. En méditant, nous reconnaissons ce fait et nous adoptons une attitude pleinement positive à son égard. Il n'y a pas que la mort que nous refoulons et nions, il y a aussi Dieu et donc la vie. Chaque journée doit commencer par la reconnaissance de la puissance de Dieu dans nos vies et chaque journée a besoin de s'achever en ramenant nos pensées dispersées au mystère de Sa présence et de Son amour.

Unification veut dire plénitude. La méditation est le moyen de mettre en harmonie tous les moments de notre journée, tout ce qu'on a vécu et toutes les dimensions de notre être. Elle nous permet de dépasser les divisions intérieures et les anxiétés dont nous souffrons à cause du déni de Dieu et de notre séparation d'avec l'Esprit. Fidèlement pratiquée, la méditation se révèle être un chemin de paix et de joie profondes. Elle nous fait traverser le pont de tristesse que crée le sentiment de séparation. La séparation fait naître l'ego et quand celui-ci est transcendé, nous réalisons notre unité avec Dieu.

Word Made Flesh

14 décembre

PAR l'Incarnation, Dieu a touché nos vies en Jésus. La grande importance de la fête de Noël, c'est qu'elle est la célébration de notre humanité, rachetée par le toucher de Dieu. En Jésus, Dieu assume la condition mortelle de l'humanité, afin qu'en Lui nous puissions faire éclater les liens de la mort. En vérité, Il brise toutes les chaînes qui nous retiennent à la terre.

Sa vie nous enseigne que notre destinée est de commencer à vivre en plénitude maintenant, dans notre condition terrestre et mortelle actuelle ; de vivre notre vie maintenant, en hommes et femmes libres, non retenus par la peur ou enchaînés par le désir, mais en totale harmonie avec la force libératrice de l'énergie divine. Cette énergie de Dieu ne peut être circonscrite par aucune limite humaine. Elle est la source de vie éternelle, non seulement constamment renouvelée en chacun mais en expansion constante en chacun.

L'invitation qui nous est adressée, notre destinée, c'est de mettre nos vies en complète harmonie avec l'énergie divine. Ainsi, l'expérience chrétienne ne peut être limitée par aucune série de propositions, aucune bibliothèque de livres, aucune formule ni aucun credo. Elle ne peut s'exprimer avec justesse que dans l'expérience humaine de Jésus Lui-même. Lui seul, de tous les êtres humains, était capable de dire « Abba, Père » en parlant de Dieu.

Le Chant du silence

15 décembre

À PREMIERE vue, le silence semble être un vide et une absence. Il semble parfois extrêmement négatif. Et vous pourriez vous demander : « Dois-je vraiment passer une heure comme cela tous les jours, et est-ce bien nécessaire de méditer une demi-heure le matin et une demi-heure le soir ? » D'autres questions s'enchaînent : « En fait, ne suis-je pas en train de tourner le dos aux relations humaines durant ce temps ? Me demande-t-on d'abandonner ma capacité de penser ? Me demande-t-on d'abandonner tout ce que j'ai appris ? L'enjeu paraît immense. Dois-je laisser tomber toutes mes études, ma formation professionnelle, ma créativité ? » C'est ce qu'il nous semble à première vue. Il semble que nous abandonnions une à une toutes nos capacités humaines. Et pour quoi ? Pour l'immobilité, pour le silence. Pour rien.

Il est certain que nous ne trouverons aucune réponse satisfaisante à ce genre de question, en dehors de la pratique réelle de la méditation. C'est uniquement dans la pratique et dans la foi que nous pouvons trouver la réponse, mais ce faisant, il nous faut faire un véritable saut dans l'obscurité, dans le silence. C'est uniquement en faisant cette expérience que nous pourrions trouver une réponse satisfaisante. Cela ne semble peut-être pas la meilleure façon de dialoguer à propos de la méditation. Mais quoi que nous puissions dire de valable sur ce sujet, vient un moment où le dialogue lui-même doit se faire silence.

Le Chant du silence

16 décembre

C'EST la simplicité même de la méditation qui rend son apprentissage si difficile. Dans notre société la plupart des gens pensent que seules les choses très complexes sont dignes d'intérêt. Pour méditer il faut apprendre à être simple, ce qui représente un véritable défi pour tout le monde.

La simplicité qu'implique l'apprentissage de la méditation consiste à se détourner de la multiplicité et de toutes les options qui s'offrent à nous pour nous concentrer dans une totale simplicité d'être. Pensez à l'apprentissage du vélo : il vous faut d'abord apprendre à rester en équilibre sur la selle, puis vous devez penser à garder l'équilibre tout en allant droit. Ce qui est extraordinaire, c'est qu'en mettant toute votre énergie à rester en équilibre stable, vous découvrez une harmonie insoupçonnée et une liberté nouvelle. Il en va de même pour la méditation. Comme pour le vélo, vous devez avoir envie d'apprendre. Vous devez vouloir vous concentrer. Vous devez apprendre à consacrer toute votre énergie à la simple tâche de garder l'équilibre et d'avancer de manière stable dans une direction.

Pour *être en route* dans la méditation, vous devez être suffisamment simples pour vous détourner de tout le reste de manière à pouvoir être réellement en harmonie et libre.

Le Chemin de la méditation

17 décembre

IL nous appartient de persévérer, non à contrecœur ou orgueilleusement, mais avec une foi simple et un amour toujours neuf. La figure de Marie est centrale pour comprendre Noël. Elle est d'abord un grand exemple d'intériorité qui parle directement à chacun. De même qu'elle a porté en son sein le Christ humain, ainsi devons-nous porter et adorer le Christ en notre cœur, en nous souvenant qu'Il est tout aussi réellement présent en nous qu'il le fut corporellement dans le ventre de sa Mère.

Dans les Évangiles, Marie a encore un autre sens pour nous : son silence est à la fois le médium et la réponse à la présence de Jésus en nous. Le vrai silence de notre méditation est créatif et fécond. À mesure qu'il croît et s'approfondit, la présence et la puissance du Christ ressuscité étend le royaume de l'amour dans notre cœur.

Notre tâche est d'être silencieux, immobiles et de laisser Sa présence transformante émerger en nous, à partir du centre vivant, créatif, de notre être.

Letters from the Heart

18 décembre

LE Christ partage son vécu avec chacun d'entre nous, voilà le mystère de l'Incarnation et la pure merveille de l'annonce chrétienne de la vérité. Et il invite activement chacun d'entre nous à entrer dans Sa propre expérience du Père. Il n'invite pas à exprimer un assentiment de l'intellect ou une intention de la volonté. Il nous invite à *partager*, partager Son expérience pleine et entière, à partager et être emporté sous l'effet de la poussée infinie de son énergie divine tandis qu'Il connaît le Père et aime le Père, et que Lui, à Son tour, est connu et aimé infiniment. C'est à cela que nous sommes tous appelés.

En méditation, nous développons une pleine attention, un engagement total, car le but de notre route est l'entrée dans le moment éternel de l'auto-communication de Dieu en Jésus. Nous ne sommes pas appelés à observer cette communication divine, mais à la partager, à y entrer au plus profond de notre être. Il en résulte pour nous une joie profonde, suprême, inébranlable. Notre âme et notre cœur se dilatent dans l'unité, l'union qui transcende tout isolement. Le Chemin est un chemin de fidélité quotidienne.

Le Chant du silence

19 décembre

COMME l'expérience le prouve, la méditation sur un mot de prière est un acte de pur amour, d'amour universel. Quiconque médite fidèlement à travers les drames et les difficultés de sa vie personnelle le découvre peu à peu. Il sait aussi qu'il médite à travers les crises et les drames de son monde. Il en est ainsi parce que l'Esprit se meut en son sein, lui apportant cet achèvement et cette rédemption qui est le dessein central de Dieu.

La communion que nous découvrons dans la solitude de notre écoute et de notre réponse n'est pas seulement une communion avec nous-mêmes. C'en est peut-être un premier signe : une harmonie et une liberté personnelles plus profondes. Mais elle va au-delà, jusqu'à la communion que nous partageons avec tous les hommes et toutes les femmes, avec tous les morts et tous les vivants, et ceux qui ne sont pas encore nés. Avec eux, nous partageons le grand et mystérieux don de la vie dans la chair et dans l'Esprit.

Et à mesure que nous nous éveillons à ce sens plus profond et plus élevé de plénitude, nous sentons la communion ultime, universelle, contenant toutes ces choses, qui en sont les épiphanies. La communion avec Dieu et la communion en Dieu, voilà la grande vérité que nous rencontrons. Tout ce que nous pouvons dire, à la fin, c'est ce que nous avons dit au début : que le sens de la vie est le mystère de l'amour.

The Present Christ

20 décembre

Ou que nous soyons sur le chemin – que nous soyons juste au début et méditations vingt minutes deux fois par jour, ou que nous soyons en route depuis un certain temps et que nous méditions trente minutes, ou que nous méditions trois fois par jour –, où que nous en soyons, il nous est seulement demandé de nous donner à notre engagement totalement *maintenant*. Au début, cela nous semble une grande exigence mais la fête de Noël nous rappelle que Dieu, avec son don, ne nous donne pas seulement beaucoup, il nous donne tout de lui-même, en Jésus. D'une certaine manière, nous devons le comprendre, et nous devons le comprendre dans le silence de notre cœur. Nous devons le comprendre dans le silence éternel de Dieu.

Ainsi, quand nous méditons chaque matin et chaque soir, nous recevons, chacun selon sa capacité du moment, le don de Dieu en Jésus. Recevoir ce don demande de notre part une générosité qui n'est pas moindre que celle de Dieu. C'est pourquoi, nous devons réciter notre mot de prière avec la plus grande attention et le plus grand amour possibles. Les paroles de Jésus nous incitent constamment à approfondir notre générosité.

Le Chant du silence

21 décembre

LE mystique allemand Angelus Silesius déclare, à propos de la fête de la Nativité, que Jésus peut bien être né à Bethléem, c'est sans grande importance pour nous s'il ne naît pas aussi dans nos cœurs. Tel est le but même de la méditation chrétienne, que nous acceptions la liberté à laquelle l'Incarnation nous a donné droit. Pour l'accepter, il nous faut suivre le chemin tracé par Jésus.

Nous devons nous réduire à la seule activité d'être. Être la personne que nous sommes appelés à être, et l'être pleinement. Être qui nous sommes signifie accepter le don de notre création par Dieu, le don de notre rédemption par Jésus, et accepter pleinement le don de l'Esprit, le Saint-Esprit qui habite en nos cœurs. Pour cette acceptation trinitaire, nous devons nous détourner de tout ce qui est moins que la plénitude de la divinité. Nous devons nous concentrer et nous devons être concentrés, être réduits à rien pour faire le passage, et devenir tout. La fête de la Nativité est celle de la réduction de Dieu à l'homme afin que beaucoup puissent entrer dans la Divinité.

The Heart of Creation

22 décembre

EN ce temps de Noël, à un moment où nous pensons tous à la vie nouvelle du Christ et à notre propre renaissance dans la grâce résultant de sa naissance dans la chair, j'ai pensé qu'il serait bon de vous exposer quelques pensées sur l'esprit de saint Benoît, un esprit qui procède si directement d'une connaissance du Verbe incarné qui est né en nous grâce à l'amour de Dieu. Pour Benoît, la première qualité requise si nous voulons répondre au Christ et nous ouvrir à Sa vie dans nos cœurs est la capacité d'écouter. « Écoute ! » est le premier mot de la Règle. Et comme vous le savez tous, cette capacité est un des plus grands fruits de la méditation, qui nous enseigne que l'état de véritable écoute est le *silence*. C'est seulement dans le silence que nous pouvons écouter les paroles qu'un autre nous adresse.

Ce qu'il y a de magnifique dans l'esprit de Benoît, tel qu'il nous parle dans la Règle, c'est que sa compréhension du cœur priant s'intègre si naturellement et humainement à cette vision globale de la vie. Il ne voit pas le silence dans le monastère, par exemple, comme une simple règle à laquelle il faut obéir, mais il reconnaît sagement qu'il y a des moments où la charité a besoin de paroles. Cela dit, il considère le silence comme la condition fondamentale de notre cœur, de l'attention à une réalité plus vaste que les limites de nos activités ou préoccupations immédiates, d'un cœur enveloppé de silence et totalement attentif à la parole du Maître.

Letters from the Heart

23 décembre

PENDANT le temps de Noël nous sommes plus intensément conscients du mystérieux mélange d'ordinaire et de sublime qui caractérise la vie monastique et, en vérité, toute vie authentiquement chrétienne. Il est cependant important de le voir comme un mélange et non comme une opposition.

Il est tentant de traiter la naissance du Christ comme un fait que l'on tient romantiquement à l'écart du sens profond de Sa vie, comme quelque chose de préchrétien. Dans les beaux et riches récits évangéliques qui nous relatent Sa naissance, nous pourrions être tentés de considérer cette partie de Sa vie comme simplement réconfortante ou idyllique. Or il fait partie du mystère humain que rien ne soit laissé en dehors du Mystère. Par l'Incarnation, Dieu a assumé cet aspect de la condition humaine, c'est pourquoi la naissance et l'enfance du Christ participent du mystère de Sa vie, une vie qui a culminé sur la croix et atteint son achèvement transcendant dans la Résurrection et l'Ascension.

Notre méditation nous enseigne que toutes les parties de notre être sont pleinement engagées dans la conversion radicale de notre vie. Elle nous enseigne que notre cœur tout entier doit s'engager dans ce travail de l'Esprit si nous voulons sincèrement répondre à l'appel de quitter la surface de notre être pour entrer dans la connaissance profonde, directe, qui marque une vie vécue dans le mystère de Dieu. Tout, alors, y acquiert cette dimension de profondeur de la divine Présence. Nous sommes insensés de chercher des « signes » sur le chemin – une forme de matérialisme spirituel blâmé par Jésus – parce que si nous *sommes* sur le chemin, dans la nuée lumineuse de la Présence divine, tout devient signe, tout sert d'intermédiaire à l'amour de Dieu.

The Present Christ

24 décembre

CHACQUE année, en se préparant à la fête de Noël, nous avons une précieuse occasion de réfléchir sur le merveilleux contexte de cette vision chrétienne. L'Incarnation, la naissance de Jésus, est la révélation de Dieu. C'est la manifestation de Sa puissance, de Sa sagesse et de Son amour en l'homme Jésus. L'Incarnation est comme l'épanchement de Dieu sur la terre et comme le montre la vie de Jésus, Dieu ne retient rien. Sa générosité est incarnée dans celle de Jésus. La vie de Jésus nous montre sa disponibilité à l'égard des foules, sa compassion pour les malades, les affligés. Son abnégation totale, nous le savons, atteint son apogée dans sa mort sur la croix.

Christ est né à Bethléem, c'est un fait merveilleux et historique. Mais c'est un fait accompli. C'est arrivé dans le passé, de sorte que maintenant il doit *naître* dans nos cœurs. Nous devons préparer nos cœurs à sa venue. Il doit y avoir de la place pour Lui dans l'auberge de notre cœur. Toute notre méditation a ce but : préparer et ouvrir notre cœur à la naissance du Christ.

C'est parce qu'Il est le Dieu infini que nous devons lâcher tout le reste afin qu'il y ait place pour Lui dans notre cœur. Le mystère, c'est que lorsqu'il naît dans notre cœur, tout prend naissance avec Lui. Notre cœur se remplit de tout Son amour, toute Sa compassion, tout Son pardon. Nous nous savons pardonnés, aimés et compris par le Dieu infini et par Son Fils, notre frère. Comblés de cette connaissance d'expérience, nous ne pouvons que la communiquer et la partager avec tous ceux que nous rencontrons, tous ceux avec qui nous entremêlons notre vie.

The Heart of Creation

25 décembre

Noël est la fête
de la divine explosion,
de l'amour de Dieu révélé
dans la pauvreté du Christ.

AVEC toutes les contraintes matérielles qu'implique de nos jours la fête de Noël, nous pouvons facilement la considérer comme une période de préparatifs frénétiques, suivie d'un jour de célébration et d'une suite brève. Nous pouvons oublier qu'elle est davantage qu'une fête. C'est une saison, et comme toutes les saisons, son essence est cyclique et comprend une phase de préparation, un accomplissement et ensuite, une phase d'intégration de ce qui a été accompli dans la grande saison dont elle est une composante, la saison de notre vie.

The Present Christ

26 décembre

AI-JE la responsabilité de transmettre la méditation à d'autres ? Je pense que la réponse à cette question, c'est qu'une fois engagés sur le chemin, nous ne pouvons pas ne pas la transmettre. Il n'est pas nécessaire, me semble-t-il, d'y mettre trop d'intention consciente, en quittant le chemin, si l'on peut dire, pour la transmettre. Je pense que si nous disons réellement le mot fidèlement, humblement, dans la simplicité, tous les matins et tous les soirs, au moment que Dieu choisit et selon son plan, nous ne pourrions pas faire autrement que la transmettre.

Une autre question qu'il faudrait examiner plus en détails peut-être est celle-ci : Est-ce un chemin très étroit ? La méditation nous rend-elle étroit d'esprit, borné ? Je pense que c'est un chemin très étroit. C'est un chemin où notre attention se focalise en effet sur un seul objet, Dieu, le mystère de Son amour, le mystère de Sa présence. Au début, la méditation est un processus de resserrement sur un point, de focalisation mentale sur un seul objet, et quand nous avons atteint ce point, cette concentration mentale, nous sommes propulsés au-delà.

Nous voyons alors toutes choses selon une perspective divine. Alors qu'avant de méditer, la vie nous semblait souvent se rétrécir, aller à la mort, comme la dépense d'une quantité décroissante d'énergie. Après l'expérience du resserrement de la conscience sur le fait suprême de l'existence de Dieu et de Son amour, nous éprouvons la vie non pas comme une énergie qui s'épuise mais comme une énergie qui augmente : l'énergie de l'amour créateur de Dieu.

Being on the Way

27 décembre

LA venue de Jésus que nous avons célébrée à Noël a transformé l'ordinaire, c'est peut-être la première et la plus précieuse leçon à retenir. Si nous le comprenons clairement, nous pourrions voir notre propre chemin spirituel, notre pratique religieuse et notre vie personnelle comme illuminés par la puissance transformante de l'amour rédempteur du Christ.

Pour voir cela, il nous faut comprendre combien la méditation est *ordinaire*. De même que notre corps a besoin de respirer pour vivre, ainsi la méditation est nécessaire au développement et à l'entretien de la vie spirituelle. Réciter le mot de prière est un acte tout à fait ordinaire. C'est du même ordre que manger, respirer ou dormir. Cela paraît ésotérique uniquement à ceux qui ne sont pas encore en route. Pour ceux qui ont entamé le voyage, c'est aussi naturel et merveilleux que la lumière du jour. Comme toutes les autres fonctions nécessaires à une vie saine et équilibrée, celle-ci réclame un engagement régulier, quotidien, mais elle a une place unique parmi ces fonctions. C'est la grande fonction intégratrice qui maintient toutes les autres en équilibre et alignées sur le centre. Trouver ou réaliser l'équilibre est la première étape. De là, nous progressons régulièrement dans le cœur de Dieu.

The Present Christ

28 décembre

ON nous demande souvent : « Je ne vois guère de progrès dans ma méditation. Que dois-je faire ? » Le plus grand progrès à faire en méditation est sans doute d'abandonner l'idée d'en faire. Nous devons comprendre que nous sommes toujours des débutants. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous recommençons. Chaque méditation est une mise en route, une remise en route, c'est pour cela qu'elle est toujours nouvelle, une avancée plus en profondeur dans le mystère qui est infini, inépuisable. Comprenons bien que même si nous parlons de la méditation comme d'un voyage, c'est un voyage inhabituel, parce que c'est un pèlerinage vers là où nous *sommes*. C'est un retour à nos racines, à notre enracinement. C'est un pèlerinage vers le seul lieu où nous pouvons réellement être, c'est-à-dire là où nous sommes. La méditation, comme vous le savez tous, est une focalisation de notre attention sur le *maintenant*. C'est devenir totalement présent au *maintenant*, le maintenant de ce qui est. Pour en parler, nous recourons à toutes sortes de termes : pure conscience, pure vigilance, pureté de cœur.

Being on the Way

29 décembre

CE que nous faisons en méditant, dans ce processus qui dure toute la vie, c'est focaliser notre perception sur un seul point qui est le Christ. Le Christ est notre chemin, notre but, notre guide. Il est notre but dans le sens où une fois qu'on est totalement avec lui, ne faisant qu'un avec lui, nous passons avec Lui dans le Père. En méditation, nous parvenons à ce nécessaire rassemblement en seul point et nous découvrons qu'il est le Christ.

Il est impossible de parler de la méditation comme il est impossible de parler de l'expérience chrétienne en termes appropriés. Comme le déclare un philosophe : « Dès que nous commençons à parler des mystères du Christ, nous entendons les portes du ciel se refermer. » Cependant nous devons essayer d'en parler, mais uniquement pour amener les gens au silence. Le silence de la méditation est notre chemin vers le mystère indescriptible qui réside au fond du cœur de chacun, à condition d'entreprendre ce pèlerinage vers la focalisation sur un point, la concentration mentale.

Méditer, c'est comme traverser le mur du son : en arrivant à ce point, il peut y avoir beaucoup de turbulences. C'est à ce moment-là que la discipline que vous avez apprise en disant le mot de prière et en continuant à le dire fidèlement vous permettra de vous ouvrir totalement à l'amour de Jésus qui vous les fera traverser. Nous avons besoin de discipline pour aimer et nous ouvrir à l'amour parce que nous avons besoin de discipline pour être libres. À l'approche de ce point, il semble que beaucoup de courage soit exigé, beaucoup de persévérance. Mais nous comprendrons que tout le courage et la capacité à persévérer sont librement accessibles en Jésus.

Le Chemin de la méditation

30 décembre

LA mort, surtout celle d'une personne que nous avons aimée, nous enseigne la même chose que l'amour. Elle nous révèle que plus nous aimons profondément, plus nous entrons en communion, plus il faut radicalement se détacher et devenir non possessif. Pour continuer à tomber amoureux, il faut continuer à tomber de l'ego. C'est la dernière et la plus exigeante des leçons que la vie nous apprend. C'est le sens du caractère absolument définitif de la Croix, sa concentration en un point, qui pourtant ouvre sur l'univers infini de la Résurrection.

Dans l'expérience de l'amour comme dans celle de la mort nous découvrons la réalité de la perte de soi. La merveille de l'une et de l'autre est de nous faire découvrir que nous *pouvons* nous perdre. En fait, nous découvrons que la raison même pour laquelle nous sommes créés, c'est que nous perdions *effectivement* notre moi. C'est exactement ce que nous apprend si bien la méditation. Pour nous perdre, nous devons cesser de penser à nous-mêmes. Nous devons placer notre centre hors de nous-mêmes, au-delà de nous-mêmes, dans un autre, dans l'Autre.

Community of Love

31 décembre

LA vision est exaltante. Mais attention à ne pas en rester à l'exaltation. Nous devons nous mettre en route et rester sur le chemin, non avec des exigences mais avec fidélité, non avec des attentes mais avec une profonde pauvreté d'esprit, non par simple curiosité mais avec foi : avec la volonté d'entrer, de goûter et de voir. Écoutons saint Jean dans sa première lettre :

Ce qui était dès le commencement, ce que nous avons entendu, ce que nous avons vu de nos yeux, ce que nous avons contemplé, ce que nos mains ont touché du Verbe de vie – car la Vie s'est manifestée : nous l'avons vue, nous en rendons témoignage et nous vous annonçons cette Vie éternelle, qui était tournée vers le Père et qui nous est apparue – ce que nous avons vu et entendu, nous vous l'annonçons, afin que vous aussi soyez en communion avec nous. Quant à notre communion, elle est avec le Père et avec son Fils Jésus Christ. Tout ceci, nous vous l'écrivons pour que notre joie soit complète¹¹⁴.

Quand nous allons méditer dans quelques instants, par notre immobilité, notre discipline, notre dépassement de soi, nous entrerons dans cette communion avec la vie de Jésus et de Son Père.

Being on the Way

¹¹⁴ 1 Jn 1, 1-4.

Annexe

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (CMMC)

John Main a fondé le premier centre de méditation chrétienne à Londres en 1975. La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (CMMC ou *The World Community for Christian Meditation, WCCM* en anglais) a pris forme en 1991 après que la semence plantée alors a donné naissance à une famille contemplative aux ramifications étendues. Elle poursuit désormais la réalisation de la vision de John Main de restaurer la dimension de la contemplation dans la vie courante de l'Église et d'engager le dialogue avec le monde séculier et les autres religions sur la base commune du silence.

Le directeur actuel de la Communauté est Laurence Freeman, élève de John Main et moine bénédictin de la Congrégation olivétaine. Le centre international de la Communauté mondiale se trouve à Londres, avec des centres dans de nombreuses régions du monde. La Communauté est un « monastère sans murs » comprenant des organisations nationales développées et des communautés émergentes dans plus d'une centaine de pays. Pierres essentielles de l'édifice, un nombre croissant de petits groupes hebdomadaires de méditation se réunissent chez des méditants, dans des paroisses, des bureaux, des hôpitaux, des prisons et des collèges. Ils forment une communauté chrétienne œcuménique aux dons et traditions divers.

Chaque année, le séminaire John Main et les rencontres et activités du Chemin de Paix rassemblent des méditants pour dialoguer avec d'autres traditions et mouvements mondiaux. La Communauté organise également des retraites, un programme d'école pour la formation d'enseignants de la méditation, des séminaires, des conférences et d'autres programmes. Elle contribue au dialogue interreligieux, ces dernières années notamment, avec des bouddhistes et des musulmans. Une lettre spirituelle trimestrielle comprenant des nouvelles de la Communauté est envoyée par courrier postal ou électronique. Elle est disponible sur le site Internet. Des lectures hebdomadaires sont disponibles par courriel et un nombre croissant de ressources sont accessibles en ligne pour soutenir le voyage spirituel avec l'aide des dernières technologies. Cela permet de développer de nouvelles initiatives telles que l'initiation des enfants à la méditation, la création d'un réseau de jeunes adultes et le renforcement de la dimension contemplative dans la vie des prêtres. Medio Media, la branche éditoriale de la Communauté, produit un grand nombre de livres et de titres audio-visuels pour soutenir la pratique de la méditation.

Meditatio est le programme de sensibilisation de la Communauté mondiale inauguré pour marquer son vingtième anniversaire. Coordonné depuis le centre Meditatio de Londres, un programme de séminaires entend mettre en lumière une approche spirituelle des grandes questions sociales de notre époque tels que l'éducation, la santé mentale, la paix et la justice, les affaires, le soin aux personnes en phase de désintoxication et aux mourants. Meditatio aide également à la formation spirituelle d'une jeune génération de méditants qui prendra la relève des responsables actuels et développera l'usage de la technologie pour le bien du renouveau spirituel.

Pour tout renseignement sur les communautés francophones, leurs activités et leurs publications en français, pour rejoindre un groupe de méditation ou apprendre à méditer, veuillez consulter les sites ci-dessous ou prendre contact, en France, avec le coordinateur national :

M. Éric Clotuche
06 10 38 31 00
eric@wccm.fr

www.wccm.com (site international)
www.wccm.fr (site français)
<http://wccm.be> (site belge)
www.meditationchretienne.ca (site canadien)

Adresses de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne dans le monde

Pour tout renseignement concernant la Communauté mondiale et ses activités en général, veuillez consulter les sites suivants ou prendre contact avec le centre international à Londres :

WCCM : www.wccm.org
MEDITATIO : www.wccmmeditatio.org
WCCM INTERNATIONAL OFFICE
The World Community for Christian Meditation
32 Hamilton Road
London W5 2EH, Royaume-Uni
welcome@wccm.org
+ 44 (0) 20 8579 4466

Pour tout renseignement sur une communauté nationale, veuillez consulter les sites ou vous mettre en relation avec les adresses suivantes :

Afrique du Sud :	www.wccm.co.za
Allemagne :	www.wccm.de
Argentine :	http://meditacioncristianagrupos.blogspot.com/
Australie :	www.christianmeditationaustralia.org
Barbade :	pookshill@caribsurf.com
Belgique :	www.christmed.be
Brésil :	rgiuntoli@uol.com.br www.wccm.com.br
Canada anglais :	www.meditatio.ca
Canada français :	www.meditationchretienne.ca
Chili :	www.meditacioncristiana.cl
Chine :	www.wccm.hk
Colombie :	http://meditacioncristianacol.blogspot.com/
Curaçao :	jmcrazt@gmail.com
Danemark :	www.kristenmeditation.org
Équateur :	raul.guzman@cablemodem.com.ec
Espagne (catalan) :	www.meditaciocristiana.cat
Espagne (espagnol) :	www.meditacioncristiana.com
États-Unis :	www.wccm-usa.org
Fidji :	srdenisemc@gmail.com
Finlande :	timo.huotari@ymail.com
Haïti :	inobert@yahoo.fr
Hong Kong :	www.wccm.hk
Île Maurice :	boyle_miriam@yahoo.com
Îles Salomon :	paroi@solomon.com.sb
Inde :	bernadette.pimenta8@gmail.com
Indonésie :	www.meditasikristiani.com
Irlande :	www.christianmeditation.ie
Irlande du Nord :	maura.dagostino@virginmedia.com
Italie :	www.meditazionecristiana.org
Japon :	bredmond69@yahoo.com
Lettonie :	www.jesus.lv
Lituanie :	v.chmielevski@gmail.com
Malaisie :	www.wccmmalaysia.org
Malte :	yvonne_innes@hotmail.com
Mexique :	www.meditacioncristiana.com
Nouvelle-Zélande :	www.christianmeditationnz.org.nz
Nicaragua :	jorgefnc@yahoo.com

Norvège :	www.wccm.no
Ouganda :	robert.seruwagi@barclays.com
Pakistan :	amirjacob@yahoo.com
Paraguay :	adacenturion@gmail.com
Pays-Bas :	www.wccm.nl
Philippines :	mitos.santisteban@gmail.com
Pologne :	www.wccm.pl
Portugal :	www.meditacaocrista.com
République tchèque :	www.krestanskameditace.cz
Royaume-Uni :	www.christian-meditation.org.uk
Russie :	voir Ukraine
Singapour :	www.wccmsingapore.org
Sri Lanka :	aloma@dplgroup.com
Suisse :	deborah.walton@gmail.com
Taïwan :	garycarbon@yahoo.com
Tanzanie :	njeretherese@yahoo.com
Thaïlande :	komin.suntree@gmail.com
Trinidad :	ruthsjc@flowtrinidad.net
Ukraine :	www.wccm.org.ua
Uruguay :	psauval@gmail.com
Venezuela :	www.meditadores.blogspot.com
Zambie :	mtonga.joseph@yahoo.com

Sources

Ouvrages de John Main

Letters from the Heart, Crossroad, 1982.

The Present Christ, Darton, Longman and Todd, 1985.

The Heart of Creation, Darton, Longman and Todd, 1988. Crossroad, 1988. Canterbury Press, 2007.

Community of Love, Darton, Longman and Todd, 1990. Medio Media, 2010.

Un mot dans le silence, un mot pour méditer, Le Jour, 1995.

La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani, Méditation chrétienne du Québec, 1997.

Le Chemin de la méditation, Bellarmin, 2001.

Le Chant du silence, Médiaspaul, 2013.

Conférences de John Main enregistrées

Christian Meditation: The Essential Teaching, The World Community for Christian Meditation.

In the Beginning, The World Community for Christian Meditation.

Being on the Way, The World Community for Christian Meditation.

World Made Flesh, The World Community for Christian Meditation.

The Door to Silence, The World Community for Christian Meditation.

The Last Conferences, The World Community for Christian Meditation.

Communitas (Vol. 1-5), The World Community for Christian Meditation.

Fully Alive, The World Community for Christian Meditation.

Remerciements

Le responsable de ce florilège remercie vivement les éditeurs et associations pour leur aimable autorisation d'utiliser des extraits de leurs documents dont les droits de reproduction sont réservés.