

Lectures hebdomadaires – 2 août 2015

Même si vous êtes physiquement éloigné d'autres méditants, vous êtes unis à eux dans l'Esprit. Chaque matin et chaque soir, prenez le temps de méditer pendant une demi-heure. Autant que possible, il est préférable de méditer au même endroit et à la même heure, de telle sorte que vos temps de méditation s'intègrent naturellement à votre journée. Soyez généreux avec votre temps, soyez fidèle au mot-prière, et vous entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

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

On se représente souvent la liberté comme étant la faculté de faire ce que l'on veut. Mais même l'expérience la plus sommaire du contact avec la puissance de Jésus dans la méditation nous montre que la liberté n'est pas essentiellement le pouvoir de faire mais la liberté d'être qui nous sommes... Pour être qui nous sommes, nous devons être reliés. Nous découvrons, souvent dans la douleur, que nous ne pouvons pas être nous-mêmes dans l'isolement. La relation fondamentale de la vie est la relation avec Dieu, et la méditation est un engagement à vivre cette relation. La prière peut se définir comme l'attention désintéressée que nous portons à cette relation, d'où procèdent toutes les relations. Ainsi, en méditation, nous ne pensons pas à nous. Nous faisons attention à Dieu (*we attend to God*). Le simple fait de penser à Dieu nous amènerait à penser à Lui à travers le prisme de notre ego.

La merveille de la prière, c'est que, par l'attention désintéressée, nous entrons dans la bonté infinie de Dieu, nous devenons nous-mêmes bons ; non par une sorte d'effort platonique mais simplement parce que nous entrons dans l'orbite radieuse de cette bonté. C'est là le fondement de toute morale : non pas essayer d'imiter Dieu mais participer de la bonté de Dieu. Les Pères d'autrefois appelaient ceci la « pureté du cœur ». On la connaît quand le cœur est débarrassé de tout désir, y compris le désir de Dieu. Nous ne devrions pas vouloir posséder Dieu ni même posséder la sagesse ou le bonheur. Le désir lui-même nous empêche de jouir de toutes ces choses. Nous devrions plutôt, simplement et dans une calme immobilité, être qui nous sommes et être contents d'être bons parce que nous sommes en Dieu.

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

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

Nous sommes ouverts à la présence de Dieu, à l'intérieur de nous et autour de nous, en tant que puissance qui nous soutient par l'amour. Nous vivons dans la présence de Celui qui nous purifie par l'amour et nous renouvelle avec une énergie illimitée à partir d'une source infinie d'amour... N'oubliez jamais la pureté de cœur qu'implique la répétition du mantra. La fidélité au mantra du début à la fin de chaque période de méditation nous amène à cette simplicité et innocence parce qu'elle nous permet d'abandonner le moi.

Méditez pendant trente minutes

Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile et le dos droit. Fermez doucement les yeux. Soyez détendu mais vigilant. En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique. Nous recommandons le verset de prière « Maranatha ». Récitez-le en détachant chaque syllabe. Ecoutez-le tout en le disant, doucement, mais sans discontinuer. Ne retenez et n'entretenez aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Laissez passer les pensées et les images qui surgissent. Ramenez simplement votre attention – avec humilité et simplicité – sur la répétition intérieure de votre mot dans la foi, du début à la fin de votre méditation.

Après la méditation

Extrait de : **Thomas Merton**, « Informal Talk, 10/1968 », *The Asian Journal of Thomas Merton*, ed. N. Burton et al., Ny, New Directions, 1975, p. 308, traduit en français : *Mystique et Zen, suivi de Journal d'Asie*, coll. Spiritualités, Albin Michel, 1998.

Au niveau le plus profond, la communication n'est pas communication mais communion. Elle est sans mots. Elle est au-delà des mots, au-delà du discours, au-delà des idées. Nous ne découvrons pas une nouvelle unité, mais une ancienne unité. Mes chers frères et sœurs, nous sommes déjà un. Mais nous croyons que nous ne le sommes pas. Ce que nous devons retrouver, c'est notre unité première. Ce que nous devons être, c'est ce que nous sommes.