

Réflexions de Carême 2015

Comme chaque année, le P. Laurence Freeman nous propose des réflexions quotidiennes durant les 40 jours du Carême. Elles seront postées quotidiennement sur le site www.wccm.fr

Site Web français : www.wccm.fr. Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>.

Sites de nos amis canadiens : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches en ressources complémentaires en français. Site international (en anglais) : www.wccm.org, avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la CMMC dans le monde.

Lectures hebdomadaires – 15 mars 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 entre 20 et 30 minutes. Il est préférable, autant que possible, de méditer au même endroit et à la même heure, de telle sorte que vos temps de méditation s'intègrent naturellement à votre journée. Soyez généreux avec votre temps, soyez fidèle au mantra, et vous entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Extrait de **Laurence Freeman osb**, *Un Monde de silence*, « Onzième lettre », Le Jour éditeur, 1998, p. 169.

De temps en temps, par la grâce, la foi et la simplicité du mantra, nous sommes conduits à une paix, une équanimité profonde. Notre existence consciente devient harmonieuse, elle reflète, depuis le tréfonds de notre être, la sérénité et la joie de la vie ressuscitée du Christ. Corps, mental et esprit sont parfaitement accordés, à l'exemple d'un couple qui, après maintes querelles retrouverait l'amour et la bonté sur lesquels est bâtie leur relation. Le mental voit s'évaporer brusquement ses interminables monologues intérieurs et les inquiétudes où il se complaît, calmés comme par miracle. Il devient silencieux, stupéfait devant sa propre capacité à se taire (sans se douter, peut-être, que cette simple pensée signifie qu'il n'est pas encore totalement immobile !) et à lâcher ses peurs et désirs compulsifs...

Mais à d'autres moments, sans doute fugitifs, nous sortons entièrement de nous-mêmes. Nous ne dormons pas, mais nous ne sommes pas non plus éveillés au sens habituel. En comparaison, notre état de veille ordinaire ressemble plus à un rêve qu'à autre chose. Si notre conscience est aussi claire, c'est parce que le « je » qui veut en jouir a disparu.

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

Méditez pendant trente minutes

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

Après la méditation

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

À moi-même

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

Notre site : WWW.WCCM.FR Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>. Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.