

Lectures hebdomadaires – 3 mai 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 John Main osb, "Self-Will and Divine Will," THE PRESENT CHRIST (New York: Crossroad, 1991), pp. 86-87.

La conversion demande en chacun de nous des réajustements importants de la vie, de l'angle de vision. Le pouvoir de la pensée peut envisager ces réajustements, mais ne peut pas les effectuer. Ils ne peuvent être intégrés dans notre vie que par la puissance créatrice qu'on trouve dans son propre cœur, son centre. Voilà pourquoi on comprend mieux la méditation, non pas comme un processus de croissance personnelle, ou comme un outil qu'on utilise à des fins désirées, mais plutôt comme un processus d'apprentissage, un processus d'émerveillement et d'humilité croissante...

La méditation est d'une grande importance, car on ne peut arriver à la vérité que si on a la confiance d'y faire face. Cette confiance naît de la rencontre avec l'amour pur en nos propres cœurs. La chose vraiment importante à savoir dans la vie -pour la vie- est que Dieu est et que Dieu est amour... C'est très simple. La tâche la plus importante de toute vie pour répondre pleinement à son potentiel est d'entrer dans cette lumière pour être purifié, pour devenir réel, pour découvrir son propre potentiel divin...

Peut-être que la première leçon la plus précieuse à apprendre est que Jésus ... a transformé l'ordinaire. Si on voit cela clairement, on peut voir son propre cheminement spirituel, sa pratique religieuse personnelle, sa vie personnelle, le tout traversé par la lumière transformante de l'amour du Christ ... On ne peut voir qu'avec la lumière du Christ. Ce que nous voyons transforme qui nous sommes. Nous devenons, comme nous dit saint Jean, "comme Lui."

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

Mary Oliver, « When I Am Among the Trees », *Thirst*, Boston, Beacon Press, 2006, p. 4.

Quand je suis au milieu des arbres,
surtout les saules et les féviers,
mais pareillement les hêtres, les chênes et les pins,
il émane d'eux une telle impression de joie
que je peux dire qu'ils me sauvent, et ceci tous les jours.

Je suis si distante de l'espoir de moi-même,
où je possède bonté, et discernement,
et jamais pressée de traverser le monde
mais marchant lentement et m'inclinant souvent.

Autour de moi les arbres remuent en leurs feuilles
et lancent leur appel : « Reste un moment. »
La lumière coule de leurs branches.

Et ils réitèrent leur appel : « C'est simple, » disent-ils,
« et toi aussi tu es venue
dans le monde pour faire cela, pour y aller doucement, pour être remplie
de lumière, et pour briller. »

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.