

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 : *La méditation : Voie de la lumière intérieure.*

“Combien de temps *cela* va-t-il prendre ?” « Quand *cela* va-t-il se produire ? » [...] Lorsque nous comprenons que « *cela* » est l'Esprit en nos cœurs, qui est à la fois le commencement et la fin, l'alpha et l'omega. C'est le commencement et la fin de notre méditation, de l'ensemble du parcours de la méditation, depuis le jour où nous commençons jusqu'au dernier jour de notre vie. C'est l'Esprit qui initie et complète notre être. “Combien de temps faut-il ?” Cela ne prend *aucun temps* car l'Esprit est éternel et qu'il contient l'ensemble du temps. « Quand *cela* va-t-il arriver ? » C'est *déjà* arrivé. L'Esprit a déjà soufflé en notre cœur.

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

Extrait de : *The Essential Rumi*, d'après la trad. anglaise de Coleman Barks, Edison, NJ, Castle Books, 1997, p. 188-189.

L'Hésitation de la reine de Saba

Amant de Dieu, une porte s'ouvre parfois,
et un être humain devient un instrument
qui permet à la grâce de pénétrer.

Je vois différentes herbes dans le jardin potager,
chacune sur sa propre plate-bande, l'ail, les câpres, le safran
et le basilic, chacune arrosée différemment pour l'aider à pousser.

Nous tenons les herbes délicates à l'abri des navets,
mais il y a place pour tout le monde dans ce monde invisible, si vaste
que le désert d'Arabie s'y trouve perdu comme un cheveu

au milieu de l'océan. Imagine que tu es la reine de Saba,
tâchant de décider si tu vas aller voir Salomon !
Tu chipotes sur le prix à payer

pour ferrer un âne, quand tu pourrais être assis
avec celui qui est toujours en union avec Dieu,
qui porte en lui un splendide jardin.

Tu pourrais te déplacer sans ailes,
être nourri sans manger, souverain sans trône,
n'être plus le jouet du destin...

si tu t'éveillais de ton sommeil, arrêtais
les marchandages, et apprenais que
ta propre essence *est* ta richesse.

