

## Lectures hebdomadaires – 23 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 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 la Lettre de Laurence Freeman, osb, *Bulletin de médiation chrétienne*, Vol. 30, No. 1, Mars 2006.

On s'agrippe toujours à ses sauveurs imaginaires sans se rendre compte qu'aucun sauveur véritable ne permet qu'on s'agrippe à lui. « Ne me retiens pas... Je ne suis pas encore monté vers le Père. » Le vrai guérisseur laisse le lien se nouer, mais ne le laisse pas dévier dans l'addiction. Pour les chrétiens, Jésus était un médecin de l'âme humaine plutôt que le fondateur d'une nouvelle religion. Son sens profond – et tous ces niveaux d'identité ouverts par sa question « Qui dites-vous que je suis ? » – ne se laissaient découvrir que dans la liberté qu'il offrait à ceux qui apprenaient de sa douceur et de son humilité. Ceux surtout qui acceptaient le joug léger de son amitié.

Les maîtres du désert ont compris que faire face aux dures vérités de nos illusions et dépendances est le fruit du travail de nombreuses tentations. . . Ils ont appelé cela le combat contre les démons, mais ils savaient que les démons sont en nous. On ne fait qu'éluder le combat en les projetant à l'extérieur. L'intégrité de la personne, notre liberté d'être nous-mêmes et d'aimer les autres, se perfectionne dans la tentative que nous saisissons chaque fois que nous nous asseyons pour faire le travail du silence.

*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*

**Rumi**, "The soul's Friend", extrait de *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, trad. Coleman Barks, New York, HarperCollins, 2001, p. 190.

L'Ami de l'âme

Écoute ton être essentiel – l'Ami.

Quand tu ressens du désir, sois patient

Et aussi prudent, modéré avec la nourriture et la boisson.

Sois comme une montagne dans le vent.  
As-tu remarqué comme elle bouge peu ?  
Des illusions charmantes se présentent pour t'éloigner.  
Donne-leur congé avec quelque excuse :  
« J'ai une indigestion, » ou « Je dois voir mon cousin ».  
Tu pêches,  
l'hameçon et son appât valent peut-être cinquante ou soixante pièces d'or,  
mais valent-ils vraiment ta liberté dans l'océan ?  
Quand tu voyages, ne t'éloigne pas de ton sac.  
Je suis le sac qui contient ce que tu aimes.  
Tu *peux* être séparé de moi !  
Prends soin de vivre dans la joie de cette amitié.  
Ne pense pas : « Mais ceux-là aussi m'aiment. »  
Il y a des invitations qui résonnent comme le sifflet de l'oiseleur pour la caille,  
amicalement,  
Mais pas tout à fait comme le souvenir qu'a laissé l'appel de l'Ami de ton âme.