

Lectures hebdomadaires – 26 juillet 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.

John Main o.s.b., extrait de *Le Chemin de la méditation*, « Mort et Résurrection », Bellarmin, 2001, p. 117-119.

La méditation est un chemin de puissance parce qu'elle est le moyen de comprendre notre nature mortelle. C'est le moyen d'avoir clairement conscience de notre propre mort. Ceci parce qu'elle est le chemin qui transcende notre mortalité. Elle est le chemin, au-delà de la mort, vers la résurrection, vers une vie nouvelle et éternelle, la vie qui jaillit de notre union avec Dieu. Dans son essence, l'Évangile chrétien proclame que nous sommes invités maintenant, aujourd'hui, à faire cette expérience. Nous sommes tous invités à mourir à notre vanité, à notre égoïsme, à nos limites. Nous sommes invités à mourir à notre exclusivisme. Nous sommes invités à tout ceci parce que Jésus nous a précédés dans la mort et a ressuscité des morts. Cette invitation à mourir est aussi une invitation à naître à une vie nouvelle, à une communauté, à une communion, à une vie pleine et sans peur. Il serait difficile, je présume, de déterminer ce que – de la mort ou de la résurrection – les gens redoutent le plus. Mais, dans la méditation, nous nous défaisons de nos peurs parce que nous prenons conscience que la mort est mort à la peur et que la résurrection est naissance à une vie nouvelle.

Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous entrons dans cet axe de mort et de résurrection. Ceci parce que, dans notre méditation, nous dépassons notre vie et toutes ses limitations pour entrer dans le mystère de Dieu. Nous découvrons, chacun d'entre nous par sa propre expérience, que le mystère de Dieu est le mystère de l'amour, de l'amour infini, de l'amour qui dissipe toute peur.

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 : **St Augustin**, *Sermon 23, 7*, cité dans Olivier Clément, *Sources*, Stock, 1999, p. 225

La peur est une souffrance, elle nous oppresse. Mais vois l'immensité de l'amour.