



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 AOÛT 2016

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 « Mort et Résurrection », *Le chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, pp. 117-119.

Toute la tradition chrétienne nous apprend que, pour devenir sages, il faut nous faire à l'idée que nous n'avons pas ici-bas de « cité permanente » (He 13, 14) Les sages des temps passés et présents nous enseignent qu'il faut garder la mort présente à l'esprit pour avoir une juste perspective sur la vie. Pour qui est attaché au monde, parler de la mort est difficile. En vérité, la principale illusion qui nous attache aux biens de ce monde procède d'un point de vue diamétralement opposé : non pas la sagesse de se savoir mortel, mais le pur fantasme que nous sommes immortels, à l'abri de la défaillance physique. [5]

La méditation est un chemin de puissance parce qu'elle est le moyen de comprendre notre nature mortelle. C'est le moyen de 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. 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. Je crois qu'il serait difficile de dire si les gens craignent davantage la mort ou la résurrection. 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 chasse 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'entreprenez 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

Eckhart Tolle, *Le Pouvoir du moment présent, guide de veille spirituel*, Ariane, 2000, p. 212.

Accepter la souffrance, c'est cheminer dans la mort. Faire face à la souffrance profonde, lui donner la permission d'être, lui accorder votre attention, c'est entrer consciemment dans la mort. Quand vous avez connu cette mort, vous prenez conscience que la mort n'existe pas et qu'il n'y a rien à craindre. Seul l'ego meurt. Imaginez qu'un rayon de soleil ait oublié qu'il fait inséparablement partie du soleil, et qu'il se fasse des illusions en croyant devoir lutter pour survivre, devoir se façonner une identité autre que le soleil et qu'il y tienne dur comme fer. Ne pensez-vous pas que la mort de cette illusion serait incroyablement libératrice ?

Voulez-vous une mort facile ? Préférez-vous mourir sans souffrir, sans agoniser ? Alors, laissez le passé mourir à chaque instant et laissez la lumière de votre présence faire disparaître le moi lourd et pris dans le piège du temps que vous pensiez être « vous ».

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans la rubrique *ressources*.

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 communauté dans le monde. Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org