



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 AVRIL 2017

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 la lettre de **Laurence Freeman**, osb, *Bulletin trimestriel*, janvier 1997.

Méditer, c'est vivre dans l'instant du Christ, comme John Main l'a si profondément compris. Il ne s'agit pas de penser au Christ tel qu'il était ou tel qu'il reviendra, mais d'être avec lui maintenant et d'être transformé en son être. Ce n'est pas un moment statique dans l'histoire, mais c'est le mystère de l'Être même qui circule, s'étend et se déploie

Pratiquer la méditation est le seul moyen d'apprendre le sens de la méditation, qui est bien plus que ce que croient ceux qui veulent en obtenir quelque chose à court terme, et ceux qui pensent qu'en méditant ils vont faire advenir quelque chose. En apprenant à méditer, nous arrivons à comprendre comment dire le mantra, et la façon dont nous disons que le mantra ressemble beaucoup à ce que nous sommes, à la façon dont nous aimons, et dont nous aimons jour après jour.

Nous devrions dire le mantra sans impatience, sans forcer, sans aucune intention de violence. Le but du mantra n'est pas de bloquer les pensées. Ce n'est pas un dispositif de brouillage. Si des pensées nous attaquent lorsque nous méditons, nous tendons l'autre joue. En disant doucement le mantra, nous apprenons de Celui qui est doux et humble de cœur. . . .

Jour après jour, notre vie deviendra le reflet, le commentaire de notre prière. Alors notre prière ne consistera plus à commenter sans cesse notre vie. Nous serons devenus prière permanente. . . .

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

Alexandre Jollien, « Regarder le mental qui s'agite », *Vivre sans pourquoi. Itinéraire spirituel d'un philosophe en Corée*. Le Seuil, coll. Sciences humaines, Religions/Spiritualités, 2015.

Quand l'esprit est trop secoué, il me faut voir que je ne médite. Juste regarder le mental qui s'agite, c'est déjà méditer. Ne rien faire, rester attentif et contempler simplement ce qu'il y a dans la conscience, ce ciel infini que rien ne peut perturber, observer le corps du dedans, prendre note de chacune des crispations et des douleurs, repérer quand ça lâche. Laisser rappliquer encore et encore les obsessions qui s'éteindront d'elles-mêmes. Et si ça turbine là-haut, d'accord !

En zazen, l'exercice est simple : ne rien vouloir, pas même faire le vide et, humblement, paisiblement m'apercevoir que je suis à cent lieues de méditer. Voilà qui déjà provoque une heureuse rupture !

... Certains textes bouddhiques comparent le mental à un petit singe : l'animal fou, de branche en branche, saute, voltige. Avec une infinie bonté, s'approcher de lui et tout doucement lui souffler : « Gentil singe, calme-toi ! »

Réitérer l'exercice aussi souvent que nécessaire et ne jamais, au grand jamais, élever la voix contre la bestiole en furie.

J'aime cette façon de s'adresser à l'ego, à nos peurs et à l'agitation. Par la force, avec la volonté, on n'arrive à rien. Le mental se libère millimètre par millimètre plus qu'il ne se laisse dresser.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.facebook.com/meditationchretiennedefrance)

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 québécois : 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