



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 OCTOBRE 2020

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 OSB, "Straying from the Mantra," *The Heart of Creation*, New York: Continuum, 1998, p. 10.

La méditation, et le retour permanent à la méditation, chaque jour de notre vie, équivaut à se frayer un chemin jusqu'à la réalité. Une fois que nous savons quelle est notre place, nous commençons à voir toute chose dans une lumière nouvelle parce que nous sommes devenus qui nous sommes réellement. Et en devenant celui que nous sommes, nous pouvons maintenant voir toute chose telle qu'elle est et commencer à voir autrui tel qu'il est. [...]

La méditation se pratique dans la solitude, mais elle est le moyen suprême pour apprendre à être en relation. La raison de ce paradoxe, c'est que, étant entré en contact avec notre propre réalité, nous avons la confiance existentielle qui nous permet d'aller vers les autres, de les rencontrer à leur niveau de réalité. C'est ainsi que le côté solitaire de la méditation, mystérieusement, est le véritable antidote à l'isolement. Ayant rejoint notre conformité avec la réalité, nous ne sommes plus menacé par l'altérité de l'autre. Nous ne sommes pas perpétuellement en quête d'une affirmation de nous-mêmes. Nous faisons la quête de l'amour, en quête de la réalité de l'autre. En rencontrant la réalité de l'autre, nous découvrons notre propre existence enrichie et approfondie.

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

Lama Jigmé Rinpoché, « Attention et vigilance », in *Instructions de méditation issues de divers enseignements*, <https://www.dhago-bordeaux.org/txt/instructions.html>

Lorsque nous méditons, nous ne tentons nullement de nous concentrer, au sens ordinaire du terme, ni d'atteindre un état particulier, ni de percevoir quelque chose de spécial. Simplement, l'esprit demeure dans une présence vive et consciente. Nous distinguons clairement tout ce qui se produit à l'intérieur comme à l'extérieur mais sans perdre le fil de la méditation, nous gardons cette présence consciente.

Toutefois, la maintenir requiert un apprentissage, un certain entraînement. En effet, nous ne sommes pas habitués à être réellement au fait du fonctionnement de notre esprit et de nos réactions à l'environnement. Nous allons nous apercevoir qu'au bout de quelques minutes, parfois quelques secondes, nous nous laissons emporter. Revenir encore et encore à cette attention consciente, c'est cela méditer.

C'est la mise en œuvre de la vigilance et du rappel qui permet de ne pas nous perdre. Lorsque nous méditons, nous ne tentons pas d'analyser ce qui se passe. Quand une pensée s'élève dans l'esprit, si nous ne la saisissons pas, elle se dissout et se résorbe d'elle-même à l'image des flocons de neige tombant sur une pierre chaude.

Nous restons simplement conscients, présents, alertes. Pour nous aider, nous allons poser l'esprit sur un support. On va tout simplement continuer à rester sur ce support de méditation, c'est ce que l'on appelle la vigilance. Grâce à elle, nous développons une qualité de présence qui nous aide à être plus conscients de nous-mêmes. Cette vigilance va nous conduire à ne pas suivre les différentes idées qui s'élèvent dans l'esprit. A chaque fois, il faudra revenir au support. On continue comme cela aussi longtemps que possible, selon le temps dont on dispose et selon notre capacité.

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

et sur notre page facebook.com/meditationchretiennedefrance

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

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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