

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, *The Way of Unknowing*, New York, Crossroad, 1990, p. 18-20. "God is the Centre of my Soul".

La méditation est un concept très simple. Elle n'a rien de compliqué, rien d'ésotérique... Par essence, méditer consiste à rester simplement immobile au centre de son être. *Être immobile*. Le seul problème, c'est que nous vivons dans un monde de mouvement quasi frénétique, et donc que l'immobilité et l'enracinement semblent tout à fait étrangers à la plupart d'entre nous. Mais dans la nature, toute croissance va du centre vers l'extérieur. Le centre est là où nous commençons et, encore une fois, c'est de cela qu'il s'agit en méditation, entrer en contact avec le centre originel de notre être. C'est un retour au fond de notre être, à notre origine, à Dieu... St Jean de la Croix, dans ses réflexions sur la nature de la méditation déclare que « Dieu est le centre de mon âme. » [...]

La méditation est une chance merveilleuse pour nous tous... parce que, en retournant à notre origine, au fond de notre être, nous retournons à notre innocence. L'appel de la méditation, pour les premiers Pères de l'Église, était un appel à la pureté du cœur et c'est bien ce qu'est l'innocence : pureté du cœur ; une vision qui n'est pas troublée par l'égoïsme, par des désirs ou des images ; un cœur simplement mu par l'amour. La méditation nous conduit à la pure clarté – clarté de vision, clarté de compréhension et clarté d'amour – une clarté qui vient de la simplicité. Et commencer à méditer ne demande rien d'autre que la simple détermination à commencer, et ensuite à continuer...

[La méditation] est le chemin de l'attention. Nous devons dépasser la pensée, dépasser le désir et dépasser l'imagination, et dans ce dépassement, nous commençons à comprendre que nous sommes ici et maintenant en Dieu, « en qui nous avons la vie, le mouvement et l'être » (Actes 17, 28). Le chemin de la simplicité est le chemin du mot unique, de la récitation du mot unique. C'est cette récitation, et la fidélité à cette récitation matin et soir, qui nous conduit au-delà du vacarme des mots, au-delà du dédale des idées, vers l'unité... La méditation est un chemin vers la communion pleine et entière, l'unité de l'être. En méditation, et dans la vie enrichie par la méditation, nous sommes simplement nous-mêmes en plénitude, qui que nous soyons.

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

William Wordsworth, « *Lines composed above Tintern Abbey* » (extrait)

Cet état béni

Dans lequel le fardeau du mystère,
La charge pesante, éreintante
De tout ce monde inintelligible
S'allège – cet état serein et béni
Dans lequel les affections nous conduisent avec douceur,
Jusqu'à ce que, le souffle de cette enveloppe corporelle
Et même le mouvement de notre sang humain
Presque suspendus, nous restions étendus
Le corps endormi et devenions une âme vivante,
Tandis qu'avec un œil pacifié par la force
De l'harmonie et la force profonde de la joie,
Nous pénétrions la vie des choses.