



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 AVRIL 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 *L'espace pour être, Moment of Christ*, New York, Continuum, 1998, pp. 92-93.

Pour se connaître, se comprendre et pour se mettre soi-même et ses problèmes en perspective, on doit simplement entrer en contact avec son esprit. Il s'agit de se comprendre en tant qu'être spirituel, car c'est de là que vient toute compréhension de soi, et c'est seulement le contact avec l'Esprit Saint universel qui peut nous donner la profondeur et la largeur pour comprendre. ... La voie vers cela n'est pas difficile. Elle est très simple. Mais elle demande de s'engager sérieusement.

La voie de la méditation est très simple. Tout ce que chacun de nous a à faire est d'être aussi immobile que possible dans son corps et dans son esprit. Apprendre à méditer, c'est apprendre à se libérer de ses pensées, ses idées et son imagination et à se reposer dans les profondeurs de son être. Rappelez-vous toujours cela. Ne pensez pas, n'utilisez aucun autre mot que votre mot, n'imaginez rien. Laissez seulement résonner le mot, dites-le dans les profondeurs de votre esprit et écoutez-le. Concentrez-vous sur lui avec toute votre attention.

Pourquoi est-ce si puissant ? Simplement parce que cela nous donne l'espace dont notre esprit a besoin pour respirer. Cela nous donne à chacun l'espace pour être soi-même. Lorsque vous méditez, vous n'avez pas besoin de vous excuser, vous n'avez pas besoin de vous justifier. Tout ce que vous avez à faire est d'être vous-même, d'accepter le don de votre être. Et dans cette acceptation, vous commencez à vivre votre vie en harmonie, l'harmonie en vous, parce que tout dans votre vie entrera en harmonie avec toute la création, parce que vous aurez trouvé votre place. Et ce qui est surprenant, c'est que votre place n'est rien moins que d'être enraciné et fondé en Dieu.

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

Rumi, « Cheikh Sarrazi revient du désert, » *The Soul of Rumi : A New Collection of Ecstatic Poems*, New York, HarperCollins, 2001, p. 247-248. D'après la traduction anglaise de Coleman Barks.

Il y a des aliments comme
le pain qui nourrissent une partie
de notre vie, et des aliments comme la lumière pour une autre partie.
De nombreuses règles tendent à modérer
l'usage des premiers, mais il n'y a qu'une seule règle avec les seconds : ne sois
jamais satisfait. Mange et bois
la substance de l'âme, comme la mèche absorbe l'huile dans laquelle elle trempe.
Donne de la lumière à l'assemblée.

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