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 **Laurence Freeman** o.s.b., *Un monde de silence*, « *Lettre quatre* », Montréal, Le Jour éditeur, 1998, p. 64-68

Face aux crises que traverse le monde actuel, nous devons nous demander pourquoi nous méditons. Non pas pour nous faire douter de notre engagement, mais pour l'affiner et l'approfondir. Nous ne sommes pas en quête d'expériences intéressantes. La méditation n'est pas une technologie de l'information. Elle a trait à la connaissance qui sauve, à la conscience pure : connaître, et pas seulement savoir. La méditation n'augmente pas notre stock d'informations. En fait, nous nous détournons de notre habitude de collecter et de trier des informations pour nous tourner vers une connaissance qui n'est pas quantifiable, un savoir qui unifie plutôt qu'il n'analyse.

Le sentiment de stupidité ou d'improductivité est le signe positif que nous sommes guidés par « les puissances spirituelles de la sagesse et de la vision, par lesquelles vient la connaissance de Dieu » (Éphésiens 1,17). Cette connaissance rédemptrice et re-créatrice est la sagesse qui manque à notre époque. Nous pouvons la reconnaître et la distinguer de ses contrefaçons parce qu'elle ne revendique ni n'affiche aucun pronom possessif. Personne ne prétend qu'elle est la sienne.

C'est la conscience de l'Esprit Saint et, par conséquent, la matrice de tout acte d'amour véritable. Confrontée à la tragédie la plus démoralisante, elle est aussi proche de nous que nous le sommes de notre vrai moi.

Méditez pendant 30 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

Extrait de la ***Shvetashvatara Upanishad***, d'après la traduction anglaise de E. Easwaran, Tomales, CA, Nilgiri Press, 1987, p. 223

Le Seigneur de l'Amour, omniprésent, demeurant
Dans le cœur de toute créature vivante,
Infiniment miséricordieux, tourne vers lui tous les visages.

Il est le Seigneur suprême, qui par sa grâce
Nous pousse à le chercher dans notre cœur.
Il est la lumière qui brille à jamais.

Il est le Soi intime de tous,
Caché comme une petite flamme dans le cœur.
Seul l'esprit apaisé peut le connaître.

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