

Lectures hebdomadaires – 8 août 2010

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 **John Main** o.s.b., *Le Chemin de la méditation*, « Un appel à la plénitude de vie », Bellarmin, 2001, p. 31-33.

La méditation nous apprend entre autres choses la primauté de l'être sur l'action. Aucune action n'a de sens, ou à tout le moins de profondeur durable de sens, si elle ne jaillit pas de l'être, des profondeurs de l'être. C'est pourquoi la voie de la méditation conduit de la superficialité à la profondeur. Apprendre à être, c'est apprendre à vivre en prise directe avec la plénitude de vie. C'est à cela que nous sommes invités, à apprendre à devenir peu à peu une personne entière. Ce qu'il y a de mystérieux dans la révélation chrétienne, c'est que, par une vie pleine et entière nous manifestons quelles sont les conséquences éternelles de notre création. Nous ne vivons plus désormais comme si nous puisions dans un capital de vie limité que nous aurions reçu à la naissance. Nous savons, par l'enseignement de Jésus, que nous débordons infiniment de vie lorsque nous sommes unis à la source de notre être, ... notre Créateur, l'Un qui se décrit lui-même comme « Je Suis ».

L'art de vivre, de vivre comme des êtres pleinement humains, est l'art qui consiste à se nourrir de l'éternelle nouveauté de notre origine et à vivre pleinement à partir de notre centre, c-à-d de notre esprit tel qu'il jaillit de la main créatrice de Dieu. Ce qu'il y a de terrible dans la vie moderne et matérialiste, c'est qu'elle puisse être si superficielle, que les profondeurs et le potentiel qui sont à la disposition de chacun d'entre nous pour peu que nous prenions le temps de méditer ne soient pas réellement reconnus...

Selon la vision chrétienne, nous sommes guidés vers cette source par un guide, et ce guide c'est Jésus, la personne pleinement réalisée, la personne totalement ouverte à Dieu. Il se peut que nous ne reconnaissons pas notre guide dans nos méditations quotidiennes. C'est pourquoi le cheminement chrétien est toujours un cheminement de foi. Mais en nous approchant du centre, en entrant dans notre cœur, nous découvrons que nous sommes accueillis par notre guide, par celui qui nous a conduits. Nous sommes accueillis par la personne qui appelle chacun d'entre nous à la plénitude personnelle de l'être. Le fruit de la méditation, c'est cette plénitude de vie : harmonie, unité et énergie, une énergie divine que nous découvrons dans nos cœurs, dans nos esprits. Cette énergie est celle de toute la création. Comme nous le dit Jésus, c'est l'énergie qui est amour.

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

Rumi, extrait de *The Soul of Rumi: a New Collection of Ecstatic Poems*, New York, Harper & Collins, 2002, p. 33, d'après la traduction anglaise de Coleman Barks

L'amour est le moyen pour les messagers
Du mystère de nous dire des choses.

L'amour est la mère.
Nous sommes ses enfants.

Elle brille à l'intérieur de nous,
Visible-invisible, quand nous avons confiance
Ou que nous perdons confiance, ou que nous la sentons se remettre à croître.

Notre site : WWW.WCCM.FR Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>. Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.