

Lectures hebdomadaires – 27 mars 2011

John Main o.s.b., *Le Chemin de la méditation*, « Un espace où être », Bellarmin, 2001, p. 154-156.

Pour se connaître, se comprendre et... se mettre soi-même et ses problèmes en perspective, il suffit d'entrer en contact avec son esprit. Toute compréhension de soi procède de l'appréhension de soi comme être spirituel, et seul le contact avec l'Esprit Saint universel peut nous assurer la profondeur et la largeur de vues nécessaires pour comprendre... Y arriver n'est pas difficile. C'est très simple, mais cela exige un engagement sérieux...

La merveilleuse révélation, qui est à la portée de tous pour peu que l'on suive la voie avec discipline, est que notre esprit est enraciné en Dieu et que chacun d'entre nous a un destin éternel, une signification et une importance éternelles. Il est primordial pour chacun d'entre nous de découvrir que sa nature a ce potentiel infini de développement, et que ce développement n'est possible qu'à la condition d'entreprendre ce pèlerinage vers le centre... C'est là uniquement, dans le tréfonds de notre être, que nous pouvons nous découvrir enracinés en Dieu. La méditation n'est que le moyen d'établir le contact avec notre esprit et, dans ce contact, de trouver le chemin de l'intégration ; on découvre alors que tout dans notre vie s'harmonise, tout notre vécu est jugé selon Dieu, s'aligne sur Dieu.

La voie de la méditation est très simple. Il suffit d'être aussi immobile que possible, de corps et d'esprit... Apprendre à méditer, c'est apprendre à se détacher de l'activité de la pensée et de l'imagination, et à se reposer dans les profondeurs de l'être. Rappelez-vous toujours cela. Ne pensez pas, n'utilisez pas d'autre mot que votre mot, n'imaginez rien. Faites simplement résonner ce mot, dites-le dans les profondeurs de votre esprit et écoutez-le. Concentrez sur lui toute votre attention.

Pourquoi est-ce si efficace ? Fondamentalement, parce que cette pratique donne à notre esprit l'espace dont il a besoin pour respirer. Elle donne à chacun l'espace où être soi-même. Quand vous méditez, vous n'avez nul besoin de vous excuser d'être qui vous êtes, nul besoin de vous justifier. Vous n'avez qu'à *être* vous-même, qu'à accepter des mains de Dieu le don de votre être. Et dans cette acceptation de vous-même et de votre création, vous entrez en harmonie avec le Créateur,... l'Esprit de 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'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, « Cheik Sarrazi rentre du désert », d'après la traduction de Coleman Barks, in *The Soul of Rumi*, New York, Harper & Collins, 2001, p. 247-248.

Il existe de la nourriture comme
le pain qui entretient une part
de ta vie, et de la nourriture comme la lumière pour une autre part.
Il y a beaucoup de préceptes visant à la retenue
dans l'usage de la première, mais un seul concernant la seconde :
Ne sois jamais rassasié. Mange et bois
la substance de l'âme, comme une mèche absorbe l'huile où elle trempe.
Répands la lumière autour de toi.