

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., *The Way of Unknowing*, "Growing in God", New York, Crossroad, 1990, p. 79-81.

Quelle est la différence entre la réalité et l'irréalité ? Je pense qu'une manière de la comprendre est de concevoir l'irréalité comme le produit du désir. Or, la méditation nous apprend, entre autres choses, à abandonner le désir, et nous l'apprenons parce que nous savons que l'invitation qui nous est faite est de vivre pleinement le moment présent. La réalité exige immobilité et silence. C'est l'engagement que nous prenons en méditant. Comme tout le monde peut le constater d'expérience, nous apprenons dans le silence et l'immobilité à nous accepter tels que nous sommes. Ceci paraît très étrange aux hommes de notre temps, surtout aux chrétiens d'aujourd'hui incités par leur éducation à faire tant d'efforts inquiets : « Ne devrais-je pas être ambitieux ? Et si je suis mauvais, ne devrais-je pas *désirer* être meilleur ? »

La vraie tragédie de notre temps est que nous sommes tellement remplis de désirs – de bonheur, de réussite, de richesse, de pouvoir, et de tout ce qu'on voudra – que nous sommes toujours en train de nous imaginer tels que nous *devrions* être. C'est pourquoi il est si rare d'arriver à se connaître tel que l'on *est* et d'accepter son état présent.

Or, la sagesse traditionnelle nous dit : sache que tu es, et que tu es tel que tu es. Il se peut que nous soyons des pécheurs et si nous le sommes, il est important que nous le sachions. Mais il est beaucoup plus important pour nous de connaître, par l'expérience, que Dieu est le fondement de notre être et que nous sommes enracinés et établis en Lui... Telle est la stabilité dont nous avons tous besoin ; nous n'avons pas besoin de l'effort et du mouvement du désir, mais de la stabilité et de l'immobilité de l'enracinement spirituel. Chacun d'entre nous est invité à apprendre dans sa méditation, dans son immobilité en Dieu, qu'en Lui nous avons tout ce qui est nécessaire. [...]

La méditation est la voie suprême de la foi, de l'engagement. Toute action sera nécessairement superficielle, aux effets purement immédiats, si elle n'est pas fondée sur cet engagement à ce qui est réel, qui doit aussi être à ce qui est éternel. En tant que chrétiens nous sommes invités à connaître maintenant, d'une connaissance personnelle directe, ce qui est réel et éternel, et le connaissant, à vivre une vie inspirée par l'amour. Cet appel résonne dans ces paroles de Jésus : « Celui qui

cherche la gloire de celui qui l'a envoyé est véridique, et il n'y a pas d'imposture en lui. » (Jn 7, 18). Le but de la méditation est qu'il n'y ait pas d'imposture en nous, mais seulement de la réalité. Seulement de l'amour. Seulement 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

Julienne de Norwich, *Le Livre des révélations*, ch. 54, Cerf (collection Sagesses chrétiennes), 1992, p. 184.

Il faut nous réjouir hautement que Dieu habite dans notre âme, et bien plus encore nous réjouir que notre âme habite en Dieu. Notre âme est créée pour être la demeure de Dieu. Et la demeure de notre âme, c'est Dieu l'Incréé. Il faut grande intelligence pour voir et pour connaître intérieurement que Dieu, notre créateur, habite en notre âme, et bien plus à voir et connaître que notre âme créée demeure en Dieu dans sa substance et que par cette substance divine nous sommes ce que nous sommes.

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.
Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org