



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 AOÛT 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

John Main OSB, extrait de "La Source de Vie," *Moment of Christ*, New York, Continuum, 1998, pp. 76-78.

Un jeune homme vint me voir et me demanda « Comment pouvez-vous supporter de voir tous les jours la même chose par la fenêtre ? Cela ne vous rend pas fou ? » La vraie question devrait plutôt être celle-ci : « Comment se fait-il que nous puissions toujours voir tant de choses en regardant tous les jours par la même fenêtre ? » Les Pères de l'Église primitive savaient que l'ennui vient du désir, le désir de réussite ou de gloire, de nouveauté, de changement d'environnement ou d'activité, de relations différentes, d'un nouveau jouet, quel qu'il soit. La prière pure restreint le désir. Dans l'immobilité de la prière, de plus en plus calme à mesure que l'on approche de la Source de tout ce qui est, de tout ce qui peut être, on est tellement rempli d'émerveillement qu'il n'y a plus de place pour le désir. Ce n'est pas tant que l'on transcende le désir mais plutôt qu'il n'y a simplement plus de place en nous pour un tel désir. Toute la place est occupée par la merveille de Dieu. L'attention, qui s'éparpille en désirs, est rappelée et absorbée en Dieu. [...] En méditant, nous lâchons le désir de contrôler, de posséder, de dominer, et à la place, nous ne cherchons qu'à être qui nous sommes, et en étant la personne que nous sommes, nous sommes ouverts au Dieu qui est. Le résultat de cette ouverture, c'est que nous sommes remplis d'émerveillement, et de la puissance et l'énergie de Dieu qui est la puissance d'être et l'énergie d'être dans l'amour. Quand nous sommes dans l'amour, il est impossible de s'ennuyer.

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. Écoutez-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

Shvetashvatara Upanishad, versets 3, 8, 10 et 12, d'après la traduction anglaise de E. Easwaran, *The Upanishads*, Tomales, CA, Nilgiri Press, 1987, pp. 217-218.

Dans les profondeurs de la méditation, les sages
Ont vu en eux-mêmes le Seigneur de l'Amour,
Qui réside dans le cœur de toute créature.
Dans l'intime du cœur de tous il réside...

Le Seigneur de l'Amour tient le monde dans sa main,
Composé du changeant et de l'immuable,
Du manifeste et du non-manifeste.
Le soi séparé, qui ne connaît pas encore le Seigneur,
Est en quête de plaisir, et n'en devient
Que plus attaché. Quand il voit le Seigneur,
Alors vient la fin de l'attachement.

Tout change dans le monde des sens,
Mais immuable est le Seigneur de l'Amour.
Médite sur lui, absorbe-toi en lui,
Réveille-toi du rêve de la séparation.

Sache qu'il est toujours enchâssé dans ton cœur.
Il n'y a vraiment rien d'autre à savoir dans la vie.
Médite et prends conscience que ce monde
Est plein de la présence de Dieu.

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