



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 JUIN 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 entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

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

Toutes les grandes traditions spirituelles ont compris que dans le calme profond, l'esprit humain commence à prendre conscience de sa Source. Dans la tradition hindoue par exemple, les Upanishads disent que l'esprit de celui qui a créé l'univers demeure dans notre cœur. Le même esprit est décrit comme celui qui, dans le silence, aime tout. Dans notre tradition chrétienne, Jésus nous parle de l'Esprit qui demeure en notre cœur et qui est l'Esprit d'amour. Ce contact intérieur avec la Source de Vie nous est vital parce que sans elle, on ne peut guère commencer à saisir le potentiel que notre vie nous réserve. Ce potentiel est que nous devons grandir, nous devons mûrir, nous devons parvenir à la plénitude de la vie, la plénitude de l'amour, la plénitude de la sagesse. La connaissance de ce potentiel est d'une extrême importance pour chacun de nous. En d'autres termes, ce que chacun de nous est invité à faire, c'est commencer à comprendre le mystère de notre être qui est le mystère même de la vie. [. . .].

Voilà en quoi la tradition de la méditation est d'une extrême importance . . . c'est une tradition d'engagement spirituel . . . à travers tous les âges et toujours disponible pour vous et moi. La seule chose nécessaire est de commencer à pratiquer vraiment. Nous devons nous rendre disponible pour ce travail de prise de contact avec la Source de toute vie, nous devons faire de la place dans notre vie pour que l'esprit se dilate. L'approfondissement de la foi et la pratique réelle de la méditation sont tous deux très simples. Vous prenez simplement votre mot . . . et vous le répétez . . . Vous entrez en contact avec le fond de votre être car le mantra est enraciné dans votre cœur, au centre de votre être, et parce que votre être est enraciné en Dieu, le centre de tout être.

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'entreprenez 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 : **Ramana Maharshi**, in Arthur Osborne, *Ramana Maharshi and The Path of Self-Knowledge*, York Beach, ME, Samuel Weiser, 1997, p. 158-159.

Shrî Bhagavân dit : « La grâce du gourou ressemble à un océan. Si vous venez avec une tasse, vous n'en obtiendrez qu'une tasse. Il est inutile de se plaindre de laavarice de l'océan. Plus le récipient est grand, plus vous en emporterez. Tout dépend entièrement de vous. »

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