



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 23 AOÛT 2020

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.

Laurence Freeman, OSB, in *Jésus, le maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002.

Le seul moment possible pour rencontrer Dieu est maintenant, le seul endroit est ici. La méditation est le processus de revenir à soi dans l'ici et maintenant. Mais dès que nous nous asseyons pour méditer, nous découvrons combien nous sommes peu réellement présents. [...] Les sentiments de culpabilité ou de découragement à l'égard de notre distraction ne sont pas pertinents. Accepter le fait d'être distrait est simplement une étape de la connaissance de soi et de l'acceptation : c'est le processus même qui constitue la voie spirituelle. Dans ses premières étapes, nous l'appelons le repentir, qui consiste à nous voir et nous accepter tels que nous sommes. C'est par nature humiliant. La méditation nous amène rapidement à l'humilité. Nous revenons sans cesse au mantra, apprenant ainsi le sens de l'humilité et de la fidélité. Comme le fils prodigue, nous "revenons à la raison", non pas une fois mais autant de fois que nécessaire. Nous refaisons à chaque fois demi-tour pour rentrer à bon port. Nous apprenons qui nous accueille réellement à notre retour si humble et si fréquent et nous appelle à rejoindre la fête de la vie.

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

Osho, maître spirituel indien, extrait de *Golden Wind*.

La méditation est comme un jeu

La méditation n'est pas liée au mental, c'est quelque chose au-delà du mental. La première étape est de la prendre comme un jeu. Si vous la prenez comme un jeu, le mental ne peut pas détruire votre méditation. Sinon, il le transformera en un autre « trip » de votre ego; cela vous rendra très sérieux. Vous commencerez à penser, «Je suis un grand méditant, je suis plus saint que les autres et le monde entier est tout simplement terrestre – mais je suis religieux, je suis vertueux ». Voilà ce qui est arrivé à des milliers de soi-disant saints, moralistes, puritains: ils ne font que de jouer à des jeux de l'ego, de subtils jeux de l'ego.

Donc, je veux couper la racine-même de ceci dès le début. Prenez-la comme un jeu. C'est une chanson à chanter, une danse à danser. Prenez-la comme un jeu et vous serez surpris: si vous pouvez être ludique avec la méditation, la méditation progressera à pas de géant. Mais vous ne désirez pas atteindre quelque but que ce soit; vous profitez tout simplement d'être assis en silence, vous profitez tout simplement de l'acte même d'être assis en silence – sans aspirer à certains pouvoirs yogiques, siddhis, miraculeux. Tout ceci n'est qu'absurdité, la même vieille absurdité, le même vieux jeu, joué avec des mots nouveaux, sur un plan nouveau...

La vie, en tant que telle, doit être prise comme une plaisanterie cosmique – et puis tout à coup vous vous détendez, car il n'y a pas de quoi à être tendu avec cela. Et dans cette profonde relaxation, quelque chose commence à changer en vous – un changement radical, une transformation – et les petites choses de la vie commencent à avoir un sens nouveau, une nouvelle signification. Puis il n'y a plus de petites choses, tout commence à prendre une nouvelle saveur, une nouvelle aura ; on commence à sentir une sorte de divinité partout. On ne devient pas un chrétien, on ne devient pas un hindou, on ne devient pas un musulman; on devient tout simplement un amoureux de la vie. On n'apprend qu'une seule chose, comment se réjouir de la vie.

Mais se réjouir de la vie est le chemin menant à Dieu. Danser votre chemin menant à Dieu, riez votre chemin menant à Dieu, chantez votre chemin menant à Dieu !

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>
et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.facebook.com/meditationchretiennedefrance)

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans
la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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