



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 6 MARS 2016

Même si vous êtes physiquement éloigné des 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., *S'écarter du mantra*, extrait de *The Heart of Creation*, New York, Continuum, 1998, pp. 10-11.

La méditation, et le retour continu à la méditation, chaque jour de notre vie, équivaut à se frayer un chemin vers la réalité. Une fois que nous savons quelle est notre place, nous commençons à voir toute chose dans une lumière nouvelle parce que nous sommes devenus qui nous sommes réellement. Et en devenant celui que nous sommes, nous pouvons maintenant voir toute chose telle qu'elle est et commencer à voir autrui tel qu'il est. [ō] Et ce n'est pas rien d'entrer dans la réalité, de devenir réel, de devenir qui nous sommes, parce que cette expérience nous libère de toutes les images qui nous tourmentent en permanence. Nous n'avons pas à nous conformer à l'image que quelqu'un d'autre se fait de nous, mais simplement à être la personne réelle que nous sommes. [ō]

La méditation est exigeante. On doit apprendre à méditer qu'on en ait envie ou non, qu'il pleuve, qu'il neige ou que le soleil brille, [ō] que la journée ait été bonne ou mauvaise. Dans la vision chrétienne de la méditation et la perspective que nous donnent les paroles de Jésus, nous découvrons la réalité du grand paradoxe de son enseignement : si nous voulons trouver notre vie, nous devons être prêts à la perdre. C'est exactement ce que nous faisons en méditant. Nous nous trouvons parce que nous sommes prêts à nous lâcher, à nous perdre dans les profondeurs, qui rapidement se révèlent être les profondeurs de Dieu. [ō]

Réfléchissez à ces paroles de St Jean : Dieu est lumière ; en lui, il n'y a pas de ténèbres. (1Jn 1, 5) C'est un appel à venir à cette lumière et renoncer totalement à toutes ténèbres. La voie vers cette lumière est la voie de l'humilité dans le silence, la voie du mantra.

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

Tom Hennen, %Outside Work+, in: *Darkness Sticks to Everything*, Collected and New Poems (Port Townsend, WA: Copper Canyon Press, 2013), p. 108.

La voix du corbeau qui filtre à travers les murs de la ferme
fait le bruit du moteur d'une voiture rouillée qui se renverse.
Des nuages portés par le froid vent du nord qui siffle doucement.
Les épinettes plantées en ligne au sud de la maison se balancent et griffent l'air.
J'ai marché loin jusqu'au champ,
jusqu'à la clôture des rochers alignés
où je suis surpris de voir de la boue molle en ce jour vif.
Pas de nouvelles traces dans la boue,
seulement l'herbe desséchée parmi les rochers,
un bosquet d'arbres nus dans le lointain,
un ciel bleu fin comme une coquille d'œuf
déchiré par les oies sombres qui le traversent,
leurs voix faibles et presque inquiètes alors qu'elles disparaissent dans un coin
qu'enfin ouvert le cœur froid de l'hiver.

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