



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 AVRIL 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.*

Extrait de **John Main OSB**, "La vraie connaissance", in *The Way of Unknowing*, New York, Crossroad, 1990, pp 70-71.

L'un des innombrables bénéfices que nous avons à gagner en méditant est de devenir capables de transcender le cadre culturel dans lequel nous avons grandi. Nous sommes tous plus ou moins prisonniers des idées reçues de notre époque et en conséquence, nous déplorons de trouver si peu de créativité dans notre pensée. Les gens ont presque peur de penser ce qu'ils pensent. Chacun ne fait que brasser le stock d'idées qu'on nous a présentées et, je le crains, même pas celles des vrais penseurs de notre époque, mais souvent seulement des concepts préfabriqués, d'occasion, commodes.

Dans le silence de la méditation cependant, nous sommes mis face notre singularité personnelle et unique et il nous est donné le courage d'être nous-mêmes, de nous connaître et de connaître le monde que nous habitons. Nous pensons et répondons à un monde réel et neuf, de façon réelle.

### 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

"The Road Home", *The Soul of Rumi*, tr. Coleman Barks, New York, HarperCollins, 2002, pp 170-71.

## La Route de la maison

Une fourmi file avec son grain de blé au bord d'une aire de battage,  
se déplaçant entre d'énormes tas

de blé, ignorant l'abondance qui l'entoure. Elle pense que son  
unique grain est tout ce qu'il y a à

aimer. Ainsi choisissons-nous de nous vouer à une graine minuscule. Ce corps,  
un chemin ou un maître. Regarde

plus au large et plus loin. L'essence de tout être humain peut *voir*,  
et ce que capte l'essence des yeux,

l'être le devient... L'océan se déverse  
au travers d'une jarre, et tu pourrais dire qu'il

nage *dans* le poisson ! Ce mystère donne la paix à ton  
désir et ainsi la route vers ta maison devient ta maison.

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la  
rubrique *ressources*.

Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)