



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 MAI 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, *Le Chemin de la méditation*, « Un espace où être », Bellarmin, 2001, pp. 154-156.

Pour se connaître, se comprendre et se mettre soi-même et ses problèmes en perspective, il suffit d'entrer en contact avec son esprit. Toute compréhension de soi procède de l'appréhension de soi comme être spirituel, et seul le contact avec l'Esprit Saint universel peut nous assurer la profondeur et la largeur de vues nécessaires pour comprendre... Y arriver n'est pas difficile. C'est très simple, mais cela exige un engagement sérieux... Il suffit d'être aussi immobile que possible, de corps et d'esprit...

Apprendre à méditer, c'est apprendre à se détacher de l'activité de la pensée et de l'imagination, et à se reposer dans les profondeurs de l'être. Rappelez-vous toujours cela. Ne pensez pas, n'utilisez pas d'autre mot que votre mot, n'imaginez rien. Faites simplement résonner ce mot, dites-le dans les profondeurs de votre esprit et écoutez-le. Concentrez sur lui toute votre attention.

Pourquoi est-ce si efficace ? Fondamentalement, parce que cette pratique donne à notre esprit l'espace dont il a besoin pour respirer. Elle donne à chacun l'espace où être soi-même. Quand vous méditez, vous n'avez nul besoin de vous excuser d'être qui vous êtes, nul besoin de vous justifier. Vous n'avez qu'à être vous-même, qu'à accepter des mains de Dieu le don de votre 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

**Alice Walker**, extrait de "Reverend E. in Her Red Dress" (Vénérable T. en sa robe rouge), *Absolute Trust in The Goodness of The Earth*, New Poems, New York, Random House, 2005, pp. 64-65

Aide-nous à  
Nous aimer les uns les autres  
À laisser tomber nos craintes  
D'être indigne  
L'habitude  
De nous trouver détestable  
Notre avidité  
À être accepté  
Pour autre chose  
Que ce que nous sommes.

Divine Mère  
Continue de prier  
Pour nous  
Tous terriens  
Tous enfants  
De ce lieu  
stupéfiant  
Aucun d'eux contre nous  
Ne sachant  
Pour quelle raison nous sommes ici  
Hormis pour être.

Continue de prier pour nous.

Tes enfants  
Les enfants de la Terre  
Ont soif  
De voir  
Quelque chose  
De réel  
Meurent d'envie  
D'entendre  
Quelque chose  
De vrai.

Prie pour nous  
Afin que nous sachions

Que rien  
ne s'arrête mieux un mensonge  
Que d'être  
Soi-même.

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)