



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 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.

Extrait de **John Main o.s.b.**, *The Way of Unknowing, "Thought, Feeling and Love"* (Pensée, sentiment et amour), New York, Crossroad, 1990, p. 103-104.

La vie spirituelle qui ne se fonde que sur la pensée risque fort d'être ennuyeuse comme la pluie. La vie spirituelle qui ne se fonde que sur l'émotion risque fort de nous conduire à ce genre d'intolérance religieuse qui apparaît lorsque nos sentiments partent à la dérive. Ce à quoi nous sommes appelés, c'est à avoir nos racines et notre fondement dans l'amour.

Naturellement, la pensée et le sentiment sont des éléments essentiels de tout pèlerinage. Mais Jésus appelle chacun d'entre nous à les dépasser pour entrer dans la réalité de la présence toute-puissante et toute-aimante de Dieu dans nos cœurs. Ce qu'il nous faut découvrir dans la méditation, ce que chacun doit découvrir s'il veut vivre sa vie pleinement, c'est que la réalité de Dieu est le seul fondement sur lequel s'appuyer. Toute pensée sur Dieu, toute émotion à propos de Dieu est exposée aux sables mouvants de nos niveaux de conscience, qui sont impermanents. Méditer consiste à s'éveiller à la réalité de Dieu présente à ce niveau de nous-mêmes où nous n'en avons aucune image reliquaire, nous ne lui vouons aucun culte idolâtre, mais où Dieu est, où Dieu fait don de lui-même par pure grâce. Cette présence est la santé ultime de l'esprit, car Dieu est la réalité ultime. En Dieu seul, nous trouvons une douceur absolue. En Dieu seul, nous trouvons le courage de voir ce qu'il y a à voir, de suivre le chemin que nous devons suivre. En Dieu seul, nous trouvons la force de prendre notre croix. Et en Dieu seul, nous découvrons que le fardeau de cette croix est doux et léger.

Dans le cours ordinaire de notre cheminement sur terre, la pensée et l'émotion ne sont pas à rejeter. Mais nous reconnaissons que si ce cheminement doit nous apporter la plénitude de l'Être pur de Dieu, nous devons les dépasser au moyen d'une discipline qui, à l'instar du fardeau, se fait douce et légère. La méditation est cette discipline...

Après la méditation

Willigis Jager, *Search for the Meaning of Life: Essays and Reflections on the Mystical Experience*, Liguori, MO, Triumph Books, 1995, p. 81-82, 92, 264.

La contemplation... n'est possible que lorsque la raison, la mémoire et la volonté sont au repos. Quelque chose arrive à la personne qui prie. Aucun contenu cognitif n'est accueilli ; images religieuses, visions, discours intérieurs et pensées pieuses sont abandonnés... La contemplation est pur regard. Quelque chose arrive à la personne qui prie : l'éveil à sa véritable essence divine...

Le mot de prière retient l'infini dans le fini... Il ne recèle rien d'hypnotique, aucune puissance propre. Mais il augmente les forces qui sont déjà en lui. Il nous relie à quelque chose qui est là dès le départ...

Le Divin sommeille en chacun telle une graine. De même que la graine se développe dans le Jésus Christ humain, de même, elle est destinée à s'éveiller et se déployer en chacun. Jésus Christ était totalement transparent. Dieu brillait à travers lui, l'illuminait. Il doit nous arriver la même chose.

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