



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 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.**, *Essential Writings*, « Letting Go » (lâcher prise), Modern Spiritual Masters Series, Maryknoll, NY, Orbis, 2002, p. 127.

Pour les Occidentaux, l'une des choses les plus difficiles à comprendre, c'est qu'il n'y a pas attendre de la méditation que quelque chose se passe. Mais nous sommes tellement imprégnés de la mentalité des techniques et de la production que, forcément, nous pensons d'abord que nous sommes en train d'essayer de produire un événement, de faire en sorte que quelque chose arrive. [ō] Or, la première chose à comprendre, c'est que la méditation n'a rien à voir avec la production d'un événement. En fait, le but fondamental de la méditation est exactement le contraire, c'est simplement d'apprendre à devenir pleinement attentif à ce qui est, ō d'apprendre directement de la réalité qui nous soutient. [ō]

Il arrive si souvent que nous vivions à cinq pourcent de notre potentiel. Mais naturellement, nous ne pouvons mesurer notre potentiel ; la tradition chrétienne nous dit qu'il est infini. Si seulement nous voulions nous détacher du moi pour aller vers l'autre, l'expansion de notre esprit serait sans limite. Un détachement total, ce que le Nouveau Testament appelle une conversion. Nous sommes invités à briser les chaînes de la limitation, pour ne plus être retenus prisonniers de notre ego contraignant.

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 ne retenez 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

« Finding a Teacher » de **W. S. Merwin**, extrait de *Migration: New and Selected Poems*, Port Townsend, WA, Copper Canyon Press, 2005, p. 206-207.

Trouver un maître

Dans les bois j'ai rencontré un vieil ami en train de pêcher
je lui ai posé une question
il a dit Attends
les poissons montaient des profondeurs du torrent
mais sa ligne ne bougeait pas
j'ai attendu
c'était une question sur le soleil

sur mes deux yeux
mes oreilles ma bouche
mon cœur la terre et ses quatre saisons
mes pieds où je me tenais
où j'allais

elle me glissa des mains
comme si c'était de l'eau
allant dans la rivière
elle coula sous les arbres
elle s'enfonça sous des coques de navire loin très loin
et s'en alla sans moi
puis où je me tenais la nuit tomba

je ne savais plus que demander
j'étais sûr que sa ligne n'avait pas de hameçon
je compris que j'allais rester et manger avec lui.

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