



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 OCTOBRE 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

John Main osb, « Letter Four », extrait de *Letters from the Heart*, Crossroad, New York, 1988, p. 63-64.

L'engagement de la foi n'est pas simplement intellectuel ou dialectique. Nous ne décidons pas de « croire » aux idées de la tradition chrétienne. Il s'agit plutôt d'avoir le courage et, en un sens bien réel, l'imprudence de nous ouvrir à l'inconnu, à l'insondable et au mystérieux... En acceptant de « connaître » le mystère, nous suivons le précepte évangélique fondamental qui nous exhorte à devenir simple, comme un enfant, en éveil. Que ce précepte soit un principe fondamental de l'Évangile... bien qu'il soit si vite négligé dans le courant majoritaire [de la tradition], a de quoi susciter l'émerveillement : la foi n'est pas une affaire d'efforts mais d'ouverture.

Nous devons envisager la foi... comme une ouverture, et comme une manière d'être positive, créative, sensible, à l'opposé de la passivité ou du quiétisme. L'efficacité de l'agir dépend de la qualité d'être qui est la nôtre. Et être ouvert implique de cultiver certaines autres qualités, telles que rester immobile, car nous ne pouvons pas être ouvert à ce qui est *ici* si nous sommes toujours en train de courir après ce que nous imaginons être *là-bas* ; être silencieux, car nous ne pouvons pas écouter ou recevoir à moins d'être totalement attentif ; et être simple, car ce à quoi nous sommes ouvert est la complétude, l'unité de Dieu. Cet état d'ouverture qui allie immobilité, silence et simplicité est l'état de prière : notre nature et notre être en saine harmonie avec l'être et la nature de Dieu. La méditation est la voie qui nous permet d'accéder à cet état pleinement humain, pleinement vivant.

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

E.E.Cummings, Poèmes choisis, José Corti, p. 205, traduit par Robert Davreu.

je Te remercie Dieu, surtout pour ce stupéfiant jour :
pour la fougue vertement bondissante des arbres
et le vrai bleu d'un ciel de rêve ; et pour tout
ce qui est naturel, qui est infini, qui est oui

(moi qui suis mort suis vivant de nouveau aujourd'hui,
et c'est l'anniversaire du soleil ;
c'est l'anniversaire de la vie, de l'amour et des ailes :
et du gai grand évènement sans limite de la terre)

comment goûter toucher entendre voir
respirer ce qui s'élève du non
du tout néant – en étant simplement humain ?
Douterais-tu de l'inimaginable ?

(maintenant les oreilles de mes oreilles s'éveillent et
maintenant les yeux de mes yeux sont ouverts)

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>
et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.facebook.com/meditationchretiennedefrance)

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