



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 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 entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.*

**John Main**, osb, *Essential Writings*, Orbis, 2002, p. 109.

Le but de la récitation du mantra, c'est qu'il devienne l'unique objet de notre attention. Nous ne pensons à rien, nous ne poursuivons aucune idée qui pourrait nous traverser l'esprit pendant que nous disons le mantra. Laissez-les passer à mesure que vous parvenez à un silence de plus en plus profond où le seul son qui résonne dans votre esprit est le mantra. C'est le mantra lui-même qui vous apprendra la patience nécessaire pour le dire. Il vous apprendra également l'humilité nécessaire. En méditant, nous ne cherchons pas à posséder Dieu ni à atteindre à une compréhension profonde de Dieu. Nous cherchons simplement à accepter le don de notre création aussi pleinement qu'il est possible actuellement, et à y répondre aussi généreusement que nous le pouvons. Pour cela, nous apprenons à être immobile, à être silencieux et à être vraiment humble.

En langage commun, la méditation consiste à abandonner l'ego. Nous n'essayons pas de voir avec l'ego ce qui est en train de se passer. La vision de l'ego est limitée parce qu'il est centré sur lui-même. L'œil avec lequel nous voyons sans limite est l'œil qui ne peut se voir lui-même. Le paradoxe de la méditation, c'est qu'une fois que nous avons cessé d'essayer de voir et de posséder, nous voyons alors tout et tout est à nous.

### *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

**Mary Oliver**, "October", *New and Selected Poems*, Boston, Beacon Press, 1992, p. 62

Parfois, quand l'été tire à sa fin, je ne peux rien toucher, ni  
les fleurs, ni les mûres dont  
regorgent les fourrés ; je ne peux pas boire  
à l'étang ; je ne peux pas nommer les oiseaux ni les arbres ;  
je ne peux pas murmurer mon propre nom.

Un matin  
le renard est descendu de la colline, resplendissant de confiance,  
il ne m'a pas vue – et je me suis dit :

Ceci est donc le monde.

Je n'en suis pas.

C'est beau.

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](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)