



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 JUIN 2017

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, « Letter Four », extrait de *Letters from the Heart*, Crossroad, New York, 1988, pp. 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. (...) Nous laissons, au vrai sens biblique du terme, la « connaissance » du mystère s'opérer en nous ou, mieux, le mystère nous connaître. En nous laissant connaître (plutôt qu'en nous faisant connaître), 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 quietisme. L'efficacité de toute action dépend de la qualité d'être qui est la nôtre. Et être ouvert implique de cultiver certaines autres qualités, telle que rester immobiles, car nous ne pouvons pas être ouverts 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 attentifs ; et être simple, car ce à quoi nous sommes ouverts est la complétude, l'unité de Dieu. Cet état d'ouverture qui combine 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, de devenir pleinement humain, pleinement vivant, état auquel nous sommes tous appelés.

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, « je Te remercie Dieu pour surtout ce stupéfiant jour », *100 Poèmes choisis*, José Corti, p. 205, traduit par Robert Davreu.

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

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

comment à goûter toucher entendre voir
respirer un-élevé du non
du tout néant-simplement être humain
Te douterait-il 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 québécois : 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