



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 JANVIER 2018

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, « Un espace où être », *Le Chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, pp. 154-156.

Pour se connaître, se comprendre et [...] se mettre soi-même et ses problèmes en perspective, il suffit d'entrer en contact avec son esprit. Toute compréhension de soi procède de l'appréhension de soi comme être spirituel, et seul le contact avec l'Esprit Saint universel peut nous assurer la profondeur et la largeur de vues nécessaires pour comprendre. [...] Y arriver n'est pas difficile. C'est très simple, mais cela exige un engagement sérieux.

L'engagement quotidien à la méditation est la façon d'entrer en contact avec notre esprit. Il suffit d'être aussi immobile que possible de corps et d'esprit. Nous apprenons à abandonner nos pensées, nos idées et notre imagination, et nous apprenons à nous reposer dans les profondeurs de notre être.

Pourquoi est-ce si efficace ? Fondamentalement, parce que cette pratique donne à notre esprit l'espace dont il a besoin pour respirer. Elle donne à chacun l'espace où être soi-même. Quand vous méditez, vous n'avez nul besoin de vous excuser d'être qui vous êtes, nul besoin de vous justifier. Vous n'avez qu'à être vous-même, qu'à accepter des mains de Dieu le don de votre être. Et dans cette acceptation, vous entrez en harmonie avec l'Esprit de Dieu.

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

Theodore Roethke, extrait de : « The Rose », *Collected Poems*, New York, Doubleday, 1966, p. 205.

Près de cette rose, dans ce bois de madrones brûlés par le soleil, tordus par le vent,
Parmi les arbres à demi morts, j'ai découvert par hasard la vraie facilité d'être moi.
Comme si un autre homme était sorti du tréfonds de mon être,
Et je me tenais à l'extérieur de moi-même,
Par-delà le devenir et le périr,
Comme quelque chose de totalement autre,
Comme si je m'éloignais en chancelant sur la plus tempétueuse des vagues vivant,
Et pourtant immobile.
Et je me réjouissais d'être ce que j'étais...

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