



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 MAI 2020

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, extrait de " Stability", *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, pp. 151.

Nous vivons dans un monde très exigeant pour beaucoup d'entre nous chez qui les difficultés et les tensions pèsent lourdement. [...] Dans [sa] Règle, saint Benoît fait de la stabilité l'un des principaux objectifs [de la vie]. Pour être stable, nous devons être sûrs de nous-mêmes. Nous devons être sûrs, confiants que nous ne serons pas emportés par les premiers vents de tempête qui se lèveront. [...]

La méditation est un moyen d'atteindre la stabilité, cette stabilité qui est la réalité de notre être. Dire le mantra, c'est comme jeter l'ancre, s'ancrer dans les profondeurs de notre être. [...] La stabilité réelle ne peut venir pour chacun de nous que lorsque nous sommes fermement ancrés en Dieu. Nous devons faire cette extraordinaire découverte qu'une fois que nous sommes ancrés dans notre vrai moi, nous sommes ancrés en Dieu. En même temps, nous découvrons notre propre fragilité ; nous pouvons si facilement être ballottés par les tempêtes de la vie. Mais nous découvrons aussi notre extraordinaire potentiel personnel : ne faire qu'un avec l'énergie de Dieu, avec le pouvoir de faire grandir notre vie en générosité, en amour, en vie, en vie éternelle, c'est-à-dire en vie sans limites.

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

Anselm GRÜN, extrait de « *Retrouver en soi la source de la joie* », Paris, Editions Salvator, 2007, pp. 85-86.

La joie de ressentir mon propre corps

La joie d'être moi est aussi celle que j'éprouve à ressentir mon propre corps. Je suis mon corps. Mais cela, j'ai dû l'apprendre. J'ai appris, chez Graf Dürckheim, que je n'ai pas un corps mais je suis un corps, que j'ai une représentation de moi dans mon corps. Mais lorsque j'ai entendu ces paroles, j'étais obsédé par la performance. De même que je voulais être performant dans mon travail, je voulais aussi prendre conscience de mon corps, détendre ce corps, afin que chacun puisse voir que je l'habitais. Mais c'était plutôt astreignant. J'ai donc dû, tout d'abord, me débarrasser de ce besoin de performance pour connaître la joie d'avoir un corps. J'ai dû me libérer de l'éducation que j'avais reçue, des préjugés sur la sexualité et la nudité, laquelle était forcément indécente.

Aujourd'hui, je peux me réjouir de ce corps nu, quand, après une douche, je m'allonge nu sur mon lit. Je ressens alors que je suis mon corps et que ce corps appartient à Dieu. Dieu me l'a donné.

J'aime voir mes mains parce que, grâce à elles, je me sens vivant et je peux exprimer tant de choses. Mes mains sont agiles lorsqu'elles saisissent, lorsqu'elles tapent sur le clavier de l'ordinateur. Elles me permettent aussi d'être tendre, de consoler, d'être proche des autres. Grâce à elles, je peux aussi prier. Quand je les ouvre devant Dieu, je ne fais qu'un avec moi-même et je sens que Dieu exauce le désir de mon corps de ressentir sa présence et sa tendresse.

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