



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 AVRIL 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 "Mature Relationships", *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, pp. 141-2.

La méditation apporte une maturité aux relations humaines en nous apprenant à nous réjouir de l'existence de l'autre, sans vouloir le posséder ni le contrôler, mais simplement prendre plaisir à le connaître tel qu'il est. [...] Dans le parcours de la méditation, [...] nous renonçons à nos pensées et nos projets, nos idées et notre imagination ; nous apprenons la valeur du renoncement, de la non-possession. Nous abandonnons nos images de soi, nos désirs, nos peurs et notre conscience de soi. Ce renoncement nous permet d'entrer en communion avec l'autre, et avec les autres, au niveau le plus profond de la réalité.

La solitude de notre méditation est la pierre angulaire sur laquelle nous construisons toute communion, une véritable communion avec nous-même, avec les autres et avec Dieu. C'est dans le silence de notre cœur que nous entrons dans l'harmonie profonde qui révèle notre unité avec tous. Écoutez St Paul écrire aux Colossiens (3,12) :

Revêtez-vous de tendresse et de compassion, de bonté, d'humilité, de douceur et de patience. Supportez-vous les uns les autres, et pardonnez-vous mutuellement si vous avez des reproches à vous faire. Le Seigneur vous a pardonnés : faites de même. Par-dessus tout cela, ayez l'amour, qui est le lien le plus parfait. Et que, dans vos cœurs, règne la paix du Christ à laquelle vous avez été appelés, vous qui formez un seul corps.

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. Écoutez-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

Wendell Berry, "To My Mother", *New Collected Poems*, Berkeley, Counterpoint, 2012, p. 319.

À ma mère

J'étais ton fils rebelle,
T'en souviens-tu ?
Je me demande parfois si tu t'en souviens,
tant ton pardon fut complet.

Si complet fut ton pardon,
que je me demande parfois
s'il n'a pas précédé mes torts,
et j'ai erré, en sécurité dans ton amour.

Tu préparais devant moi le chemin de la maison,
ou de mon lit la nuit,
de sorte que je devrais presque te pardonner
d'avoir prévu le pire que je pourrais faire,

et d'avoir pardonné avant que j'agisse.
Cela me fait sourire maintenant rétrospectivement,
de voir combien mon pire était dérisoire,
comparé à ton pardon déjà accordé.

Et c'est donc cela, la vision de ce ciel
dont nous avons entendu parler,
où ceux qui s'aiment
se sont pardonnés,

où, pour cela, les feuilles sont vertes,
la lumière, comme une musique dans l'air,
et tout est dénoué,
et tout est consolé.

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