



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 AVRIL 2024

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.

Des relations matures

John Main OSB, extrait de « Mature Relationships », dans *The Hunger for Depth and Meaning*, éd. Peter Ng (Singapour : Medio Media, 2007), pp. 141-2.

La méditation est un moyen de faire mûrir les relations humaines en relations qui nous rendent capables de nous réjouir de l'être des autres, sans désir de possession ni de contrôle, mais simplement de connaître l'autre tel qu'il est et de se réjouir de cette connaissance. [...] Dans le parcours de la méditation, nous renonçons à nos pensées, nos projets, nos idées et nos imaginations ; nous apprenons la valeur du renoncement, de la non-possessivité. Nous abandonnons nos images de nous-même ; nous abandonnons nos désirs ; nous abandonnons 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 bâtissons toute communion, la vraie communion avec nous-même, avec les autres et avec Dieu. C'est dans le silence de notre cœur que nous entrons dans la profonde harmonie qui révèle notre unité avec tous. Écoutez saint Paul écrire aux Colossiens :

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 », dans *New Collected Poems*, (Berkeley: Counterpoint, 2012), p. 319.

Pour ma mère,

J'étais ton fils rebelle,
tu te souviens ? Parfois,
je me demande si tu t'en souviens,
tant ton pardon était total.

Ton pardon était si complet
que je me demande parfois
s'il n'a pas précédé mes fautes,
et j'en ai fait,
retrouvé en sécurité, dans ton amour,

préparé devant moi, le chemin du retour,
ou mon lit la nuit, de sorte que
je devrais presque te pardonner, qui as peut-être
prévu le pire que je pourrais faire,

et j'étais pardonné avant de pouvoir agir,
me faisant sourire maintenant, en y repensant,
de voir combien mon pire était dérisoire,
comparé à ton pardon déjà accordé.

Et c'est bien la vision de ce Ciel
dont nous avons entendu parler,
où ceux qui s'aiment
se sont mutuellement pardonnés,

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

et sur notre page facebook.com/meditationchretiennedefrance

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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