



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 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.

Jeter l'ancre

John Main OSB, extrait de « Stability » dans *The Hunger for Depth and Meaning*, éd. Peter Ng (Singapour : Medio Media, 2007), 151.

Nous vivons dans un monde qui exige beaucoup de la plupart d'entre nous. Le stress et les tensions pèsent sur un grand nombre. ... Dans [sa] Règle, St Benoît présente la stabilité comme l'un des principaux objectifs [de la vie]. Pour être stables, nous devons être sûrs de nous. Nous devons être sûrs et confiants que nous ne serons pas emportés par les premiers vents de tempête qui se lèvent. [...]

La méditation est un moyen d'atteindre cette stabilité, la stabilité qui est la réalité de notre être. Dire le mantra, c'est comme jeter l'ancre, s'ancrer au plus profond de son être. La véritable stabilité pour chacun de nous ne peut venir que lorsque nous sommes fermement ancrés en Dieu. La découverte extraordinaire que nous devons faire, c'est 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 potentiel extraordinaire : ne faire qu'un avec l'énergie de Dieu, avec le pouvoir d'élargir notre vie à la générosité, à l'amour, à la vie, à la vie éternelle, c'est-à-dire à une 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

Lucille Clifton, « bénir les bateaux », dans *Poésie de la présence*, éd. Phyllis Cole-Dai et Ruby Wilson (West Hart-ford : Grayson, 2017), p. 198.

Bénir les bateaux

(*Au Ste-Marie*)

Que la marée
qui pénètre en ce moment même
la limite de notre compréhension
t'emporte
au-delà de la peur.
Puisses-tu embrasser
le vent puis t'en détourner,
certain qu'il t'aimera en retour.
Puisses-tu ouvrir les yeux sur l'eau
qui ondule à jamais
et puisses-tu, dans ton innocence,
naviguer de ceci à cela.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

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