

## Lectures hebdomadaires – 10 janvier 2016

*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**, « La santé de l'esprit », extrait de *Fully Alive, Meditatio Talk Series* 2011-D, oct-déc, Londres, WCCM, 2011, pp. 9-10.

Un esprit humain en bonne santé demande à s'élargir. Nous avons tous besoin d'espace pour respirer, pour nous dilater, pour remplir notre vie de vérité, d'amour. Et si nous sommes en bonne santé, nous savons que nous devons traverser toutes les frontières pour aller au-delà.

L'esprit qui est en bonne santé est un esprit d'explorateur : il n'est pas effrayé par l'au-delà, il n'est pas trop fatigué pour chercher ce qui est devant lui. L'esprit qui est vraiment en bonne santé sait qu'il n'y pas d'avenir pour lui s'il ne s'y engage pas sans réserve.

La méditation est un simple moyen pour parvenir à cette santé fondamentale de l'esprit, un état où l'esprit a de la place pour respirer, où il n'est pas assailli et alourdi par des futilités ou des choses simplement matérielles, un état où, parce que nous sommes ouverts à la vérité suprême et à l'amour suprême, nous sommes appelés à dépasser tout ce qui est futile. Nous sommes appelés à vivre la vie non pour des choses superficielles, mais à sa source.

La frontière suprême que nous sommes tous appelés à traverser est celle de notre identité, la frontière, en d'autres termes, de nos limites. Pour être un avec tout, un avec le Tout. Pour mettre en pratique dans les profondeurs de notre être ce que Jésus nous appelle à faire : qui veut trouver sa vie doit la perdre.

La discipline du mot de prière et la discipline du retour quotidien à la prière n'est que cet engagement à se détourner de tout ce qui passe pour vivre depuis la source de tout être. C'est pourquoi nous devons abandonner toutes les images, toutes les pensées, toutes les idées et imaginations ; et nous devons être silencieux, aussi profondément silencieux que nous le pouvons, dans la présence de l'auteur de la vie, l'auteur de l'amour.

*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*

**Christopher Hedges, “Acts of Love”, pris sur *Truthdig.com*, le 19 février 2012.**

L'individu isolé ne peut jamais être pleinement humain. Et pour ceux qui sont coupés des autres, aliénés du monde qui les entoure, les fausses alliances de la race, du nationalisme, la cause glorieuse, de la classe et du genre, rivalisent, non sans séduction, avec l'alliance de l'amour. Ces fausses alliances – et on les fait miroiter journallement devant nos yeux – sont fondées sur l'exclusion et la haine plutôt que sur l'universalité. Ces fausses alliances nous appellent non pas à l'humilité et à la compassion, à la reconnaissance de nos propres imperfections, mais à une forme d'exaltation de soi déguisée en amour. Les plus aptes à défier ces fausses alliances sont ceux qui sont enracinés dans l'amour...

Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site [www.levangileauquotidien.org](http://www.levangileauquotidien.org)

Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures> de notre site : [WWW.WCCM.FR](http://WWW.WCCM.FR). Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.

Site Web français : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr). Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>.

Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://www.wccm.org), avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la CMMC dans le monde.