



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 FÉVRIER 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.

Laurence Freeman o.s.b., extrait de : *Christian Meditation: Your Daily Practice* [Méditation chrétienne : votre pratique quotidienne], Ottawa, Novalis, 1996, pp. 225-26.

Repenser au passé engendre des sentiments de regret, de nostalgie, de mélancolie ou de culpabilité. Vivre dans l'avenir peut rapidement générer de l'anxiété, de la peur et de l'inquiétude. La combinaison des humeurs que ces sentiments produisent ne s'accorde pas avec la paix. Entre le passé et le futur, qui sont des constructions mentales, se trouve l'instant présent, qui est la réalité absolue. L'instant présent . dans lequel nous entrons dans la méditation - est infiniment petit et infiniment grand.

Le mantra ouvre une voie entre toutes les pensées du passé et celles de l'avenir pour révéler, dans un état libre de toute pensée, la réalité rayonnante de l'ici et maintenant : le moment du Christ.

Ce n'est qu'au moment présent que nous pouvons trouver Dieu, le «Je suis».

Vivre dans l'instant présent est un art qui se pratique dans la vie quotidienne. La vie ordinaire est, pour cette raison, la meilleure école de méditation. Elle enseigne l'erreur d'identifier Dieu avec la religion, le temple, la synagogue, la mosquée ou l'église, avec le langage pieux ou le rituel. Dieu est partout en tout temps. La méditation est la discipline quotidienne qui nous enseigne à voir Dieu dans l'ici et maintenant.

L'expérience contemplative consiste simplement à être dans le moment présent, pleinement conscient. Pour méditer, il n'y a aucune technique ou théorie difficile à maîtriser. Nous devons seulement être chez nous et nous éveiller.

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 ne maintenez

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

Robert Morgan, «Great Day in the Morning», extrait de *Terroir*, Penguin Poets, 2011, cité dans *The Writers Almanac*, 29 août 2011.

Mon père, quand il était surpris
ou soudain impressionné, lançait
"Un grand jour ce matin !», comme si
une révélation l'avait frappé.
Le ton de son expression semblait
déclarer qu'un évènement majeur allait
annoncer, quand il n'était pas déjà là ;
une journée splendide ou une période lumineuse
ouvrait grand ses portes ; le monde
révélaît au monde ses merveilles
dans le matin radieux, toujours nouveau
qui commence dès que le présent s'en saisit.

Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org

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 canadiens : 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.