



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 1er MAI 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 o.s.b., extrait de *The Way of Unknowing*, « From Isolation to Love » (De l'isolement à l'amour), New York, Crossroad, 1990, pp. 44-46.

Nous méditons parce que nous savons avec une certitude absolue que nous devons traverser et dépasser notre stérilité. Nous devons transcender la stérilité du système clos d'un mental purement introspectif. Nous savons, avec une évidence toujours plus grande, que nous devons dépasser l'isolement pour l'amour. \bar{o} Plus ce retour sur soi sera intense et plus complexe sera la fixation sur la conscience de soi. Le résultat, c'est que nous sommes comme piégés dans un palais de miroirs où nous prenons constamment l'image pour la réalité. Et nous n'avons que des images de nous-mêmes. \bar{o}

[P]ourquoi la méditation est-elle si différente ? \bar{o} [C'est parce] que nous devons faire un acte de foi, un acte d'abandon total. En d'autres termes, nous nous engageons à méditer et à dire le mantra comme un moyen de nous détacher de la conscience de soi. \bar{o} C'est à ce moment-là que la stérilité que nous éprouvons se transforme en pauvreté, une pauvreté que nous acceptons totalement, \bar{o} un état de complète simplicité, complète vulnérabilité et complet abandon à Dieu et à son amour. La conscience de soi cède la place à la conscience. Nous devenons conscient de ce qui se trouve au-delà de nos horizons, de ce qui est, de ce que Dieu est : que Dieu est amour. \bar{o} Nous voyons toute chose enveloppée dans l'amour infini de Dieu.

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'entreprenez 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

Stanley Kunitz, extrait de *The Artist*, New York, Norton, 1995, p. 63.

Ses peintures se tassombrissaient d'année en année.
Elles couvraient les murs, elles remplissaient la pièce :
finalement, elles remplirent son monde -
le ravissement, presque.
Lorsque les voix baissaient, il se précipitait pour écouter
l'âme rayée de Mozart
en rotation infinie.
Il allait et venait, encore et encore,
il arpentait le sol maculé de peinture,
rétrécissant à chaque tour,
pris au piège de son vide monumental,
hurlant contre ses adversaires.
Enfin, il prit un couteau
et se tailla une issue
entre les cadres de son haut décor.
Par les trous de son univers en lambeaux
l'innocence première et la lumière
coulèrent à flots.

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