



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 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 OSB**, extrait de *Monastery without Walls: The Spiritual Letters of John Main* (Norwich: Canterbury, 2006), pp. 127-28.

Le don de vision est une merveille de la création. Il nous est donné de voir la réalité dans laquelle nous vivons, nous nous mouvons et nous avons l'être. Ce n'est pas un don que nous pouvons parvenir à posséder car nous le recevons continuellement. En le restituant, en y renonçant, nous le recevons à nouveau encore davantage. Voilà pourquoi plus longtemps nous avons médité, plus nous le faisons sans demandes ni attentes. Savoir que Dieu nous a créés pour avoir part à l'être prend possession de nous à notre insu. Pourtant, la lumière de la conscience dans laquelle nous nous dilatons est totale afin qu'il ne puisse jamais y avoir la moindre conscience de soi de l'ego. [ . . . ].

Pour ceux qui avancent humblement dans le pèlerinage de la prière vers la lumière, c'est la connaissance essentielle dont nous avons besoin. La connaissance est expérience. Elle est aussi la Parole qui, une fois prononcée, rend conscient celui qui l'entend. Elle nous convoque hors des vieux modèles figés et nous incite à respirer plus profondément dans une réalité qui se dilate pour placer le centre de notre conscience au-delà de la préoccupation de soi. Il s'agit de découvrir que notre centre est en Dieu. La façon dont nous entrons dans ce parcours est moins importante que le fait de le commencer. Pour commencer, il est nécessaire d'entrer d'une manière ou d'une autre dans un engagement réel. Ce moment de don de soi, d'abandon de l'ego, est le trou dans le mur de l'ego qui, bien que fugitivement au début, permet l'accès à la lumière. La lumière va inonder de plus en plus puissamment jusqu'à ce qu'elle surmonte tout ce qui s'oppose à la clarté.

Ce moment d'engagement nous est toujours possible. Ce n'est pas un idéal lointain, une possibilité théorique, mais toujours une réalité actuelle accessible par la foi. La question est, sommes-nous suffisamment présent à nous-mêmes pour la voir, pour entendre l'invitation et y répondre ? Chaque instant est le bon moment car tout instant a été chargé de sens divin.

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

**Andrew Harvey**, extrait de *A Journey in Ladakh* (Boston, Houghton Mifflin, 2000), pp. 92-93.

Apprécier "à leur juste valeur" cette rivière, ces rochers, cette lumière, ces montagnes changeantes à la lumière, et les savourer . j'apprends cela lentement ici. J'apprends à ne pas jeter des noms sur les choses. Même quand j'écris ou pense tout simplement rocher, rivière, lumière, montagne, je commence à voir la chose au-delà du mot, à être avec la chose, le rocher, cette lumière sur mes mains, sans crainte ni besoin de parler.

Les choses existent dans l'innommable. Parfois je suis libre, ou libéré par ce paysage, de les voir comme elles sont et de ne pas désirer les nommer. Parfois, lorsque les rochers brillent dans le soleil du soir, ou que la rivière étincelle soudain entre les rochers, ou que deux oiseaux se cachent dans un éclat de lumière au-dessus de moi, je comprends que tous les noms sont en deçà de l'éclat des choses. Et le temps où je comprends cela est paix.

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

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 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](http://www.levangileauquotidien.org)