



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 1<sup>er</sup> JANVIER 2017

*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 *The Present Christ*, « Preparing for Birth », New York, Crossroad, 1991, p. 39-40.

Une des peurs que je rencontre le plus fréquemment chez ceux qui commencent à pratiquer la méditation de manière quotidienne est que le pèlerinage vers leur propre cœur, vers cet espace infini, les conduise vers l'inconnu et l'isolement, loin du réconfort et de la familiarité du connu. Cette peur initiale est compréhensible. Abandonner ce qui est superficiel, voilà souvent ce que signifie abandonner ce qui est familier et ceci peut créer un sentiment de vide alors que nous nous trouvons exposé à une plus grande profondeur et à une réalité plus substantielle. [...]

C'est maintenant, alors que nous sommes face à un horizon étrangement vaste que nous ressentons particulièrement le besoin de la force de la communauté avec les autres. Le fait de nous ouvrir à eux élargit en retour notre sensibilité à leurs besoins. Et tandis que le mantra nous éloigne toujours davantage de l'égoïsme, nous nous tournons plus généreusement vers les autres et recevons en retour leur soutien. En vérité, notre amour pour autrui est la seule façon vraiment chrétienne de mesurer notre progrès sur le chemin de la prière.

L'engagement que ce pèlerinage exige de nous paraît inhabituel au premier abord. Il faut de la foi, et une certaine insouciance peut-être, pour se lancer. Mais une fois en route, il est dans la nature de Dieu, la nature de l'amour, de nous entraîner, en nous apprenant par l'expérience que notre engagement est un engagement à entrer dans le réel, que notre discipline est le tremplin vers la liberté. La peur que le pèlerinage soit une marche qui « éloigne de » plutôt que d' « aller vers » est démentie par l'expérience. C'est un pèlerinage où, finalement, seule compte l'expérience. Les paroles ou les écrits des autres n'ajoutent qu'une faible lumière à la réalité totalement présente et totalement personnelle qui vit dans votre cœur et dans mon cœur. C'est un miracle que nous puissions entrer dans cette expérience ensemble et découvrir la communion au moment où la communication semblait devenir impossible.

Et le chemin vers notre cœur est un chemin vers tous les cœurs.

*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

« Psautier chinook » dans *Earth Prayers: 365 Prières, poèmes et invocation du monde entier*, sous la dir. de E. Roberts et E. Amidon (New York: HarperOne, 1991), p. 198-199.

La bénédiction des galaxies, la bénédiction des étoiles  
Des grandes étoiles, des petites étoiles, des étoiles rouges, des bleues.  
La bénédiction de la nébuleuse, la bénédiction de la supernova,  
Des planètes, des satellites, des astéroïdes, des comètes.

La bénédiction du soleil et de la lune, la bénédiction de la terre,  
Des océans, des rivières, des continents, des chaînes de montagnes.  
La bénédiction du vent et des nuages, la bénédiction de la pluie,  
Des bancs de brume, des congères, de la foudre et du tonnerre.

La bénédiction des plantes vertes, la bénédiction des forêts :  
Cèdres, sapins, fougères, buissons et arbustes.  
La bénédiction des poissons et des oiseaux, la bénédiction des mammifères :  
Saumons, aigles, couguars et chèvres des montagnes.

Que toute l'humanité offre aussi sa bénédiction :  
Les vieilles femmes, les jeunes femmes, les sages et les insensées.  
La bénédiction des jeunes, la bénédiction des enfants,  
Les grands garçons, les petits garçons, les grandes filles et les petites.

Bénissez la sagesse du Saint qui est au-dessus de nous ;  
Bénissez la vérité du Saint qui est au-dessous de nous ;  
Bénissez l'amour du Saint en nous.

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)