



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 FÉVRIER 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 « Christian Community », in : *The Hunger for Depth and Meaning*, éd. P. Ng (Singapour: Medio Media, 2007), pp. 143-4.

En chacun de nous se trouve une tendance à vouloir dominer l'autre. Le crime d'idolâtrie est, précisément, la création de notre propre dieu, à notre image et ressemblance. Plutôt que de rencontrer Dieu dans l'imposante différence entre Dieu et nous, nous construisons un modèle réduit conforme à notre image psychique et notre sensibilité. Nous ne blessons pas Dieu en faisant cela, bien sûr, car l'irréalité n'a aucun pouvoir sur la vérité. Mais nous nous dégradons et nous dispersons, perdant le potentiel et la gloire divine de notre humanité pour le faux scintillement du veau d'or.

La vérité est tellement plus grande, tellement plus merveilleuse. . . . C'est dans le silence de notre méditation que nous pouvons découvrir cette vérité. Le pouvoir du silence est de permettre à la vérité d'émerger, de monter en puissance, de devenir visible. Nous savons qu'elle est plus grande que nous, et nous découvrons à notre insu une humilité peut-être inattendue qui nous mène au véritable silence attentif. Nous laissons la vérité être.

Tout comme nous pouvons réduire Dieu à notre mesure et imposer notre propre identité, nous pouvons le faire avec d'autres personnes. Dans la méditation, nous développons notre capacité à transformer notre être tout entier vers l'Autre. Nous apprenons à laisser notre prochain être, tout comme nous apprenons à laisser Dieu être. Nous apprenons à ne pas manipuler notre prochain, mais plutôt à le respecter, à lui donner de l'importance, à reconnaître la merveille de son être. En d'autres termes, nous apprenons à l'aimer. . . C'est pourquoi la prière est la grande école de la communauté.

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

Robert Frost, « A Time to Talk », in : *La Poésie de Robert Frost* (New York: Henry Holt, 1979), cité dans *The Writer's Almanac*, 1.31.17

Un temps pour parler

Lorsque, de la route, un ami m'appelle
Et ramène son cheval au pas,
je ne reste pas immobile à regarder alentour
Vers toutes les collines que je n'ai pas bêchées,
ni à crier de là où je suis, « Qu'est-ce qu'il y a ? »
Non, pas quand c'est le temps de parler.
J'enfonce ma houe dans le sol moelleux,
La pointe de la lame de cinq pieds en l'air,
Et je me mets en marche : je monte au mur de pierre
Pour une visite amicale.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>
et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.facebook.com/meditationchretiennedefrance)

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 québécois : 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