



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 MAI 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, "The Way of Trust", *The hunger for depth and meaning: Learning to meditate with John Main*, ed. Peter Ng (Singapour: Medio Media, 2007), pp. 179-181. [« La voie de la confiance », *La faim de profondeur et de sens: Apprendre à méditer avec John Main*]

Je lisais l'autre jour un texte sur le dieu indien Shiva. Assis avec sa femme, ils observaient le monde et elle lui dit : « Pourquoi ne vas-tu pas accorder le salut à certains de tes adeptes ? » Shiva répondit : « Très bien. » Ils descendirent donc dans une ville et s'assirent sur la place du marché. La nouvelle se fit savoir alentour que le grand prophète était là. Alors les saints hommes de la ville sortirent. Le premier vint vers Shiva et dit : « Je médite huit heures par jour. En hiver, je médite pendant deux heures dans de l'eau froide. En été, deux heures dans la chaleur. Quand vais-je obtenir le salut ? » Shiva le regarda et dit, « Dans trois incarnations. » L'homme retourne vers ses amis en secouant la tête, « Trois autres ! Encore trois ! » Et ainsi de suite.

Pour finir, vint un petit homme qui dit : « J'ai peur de ne pas en faire beaucoup, mais j'essaie d'aimer tous ceux qui m'entourent et d'aimer la création. Puis-je obtenir le salut ? » Shiva se gratte la tête et le petit homme devient un peu nerveux. Shiva le regarde et dit : « Eh bien, mille incarnations », à quoi le petit homme saute de plaisir et de joie et commence à crier à tous : « Je l'obtiendrai ! Seulement mille ! » Après quoi il s'enflamme, ainsi que Shiva et sa femme. Ils ne font tous qu'une seule flamme et disparaissent. La femme de Shiva lui dit : « Comment ce petit vieillard a-t-il obtenu immédiatement le salut ? Tu avais dit mille ! » Shiva répondit, « Oui, mais sa générosité a annulé ma décision. Il a donc été sauvé immédiatement. »

Juste après cela, j'ai ouvert l'évangile de Luc : « *Deux hommes montèrent au Temple pour prier. L'un était pharisien, et l'autre, publicain (c'est-à-dire un collecteur d'impôts). Le pharisien se tenait debout et priait en lui-même : "Mon Dieu, je te rends grâce parce que je ne suis pas comme les autres hommes – ils sont voleurs, injustes, adultères –, ou encore comme ce publicain. Je jeûne deux fois par semaine et je verse le dixième de tout ce que je gagne."* Le publicain, lui, se tenait à distance et n'osait même pas lever les yeux vers le ciel ; mais il se frappait la poitrine, en disant : "Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis !" » (Luc 18, 10-13 )

La méditation est la voie que nous suivons pour nous confier totalement au mystère de notre existence. Méditer, c'est simplement être en état d'accepter ce qui est, de confier tout notre être à Dieu. Dans la

méditation, nous nous situons en toute franchise, nous nous offrons, en abandonnant tout ce que nous sommes. Nous disons simplement notre mot.

La méditation est une entrée dans la proximité de Dieu, qui se trouve dans notre cœur. Dieu répond au désir de notre cœur par la simple réponse de l'amour. Cet amour est notre espérance, notre confiance inébranlable que, quelle que soit la difficulté, quel que soit le défi, nous pouvons y répondre grâce aux ressources infinies qui nous sont données. Dieu fait tout cela en nous en silence, si seulement nous nous laissons plonger dans le mystère. La qualité qu'il nous faut pour ce travail est la simple acceptation tout ce qui est : la confiance.

### *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*

**Franz Wright**, "Cela vous est-il arrivé" dans *God's Silence, Poems by Franz Wright* (New York: Knoph, 2008)

Un nuage couleur de marbre  
a englouti le soleil et s'est maintenu,  
un écureuil maigre a boitillé vers moi  
quand je traversais le parc vide  
et a gelé, la dernière  
ou l'avant-dernière  
feuille d'automne est tombée mais avant qu'elle ne touche  
la terre, avec une clarté choquante  
j'ai entendu la voix de ma mère  
prononcer mon nom. Et en un instant, j'ai dépassé  
le chagrin et la terreur, et fus emporté  
dans l'obscurité lumineuse  
sans image  
d'où je suis venu  
et où je suis. Personne n'est  
plus fort que le pardon.

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

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 québécois : [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)