



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 OCTOBRE 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman, osb, *Jésus, le maître intérieur*, extrait du chapitre 10, « La méditation », Albin Michel, 2002.

La prière est la thérapie fondamentale de la condition humaine souffrante. Ainsi, la méditation (la « prière pure ») n'est pas une pratique élitiste réservée aux spirituels avancés. C'est la voie naturelle pour grandir. [...] La méditation n'est pas non plus cette évasion narcissique que présentent certaines publicités à la mode destinées aux travailleurs stressés et hyperactifs du monde occidental (et de plus en plus aussi, asiatique). [...] La méditation n'est pas un loisir, quoiqu'elle prenne du temps et requiert la détente. Du point de vue spirituel, on se détend pour méditer bien davantage qu'on ne médite pour se détendre.

La méditation est une œuvre qui harmonise les dimensions habituellement discordantes de la conscience. Ses fruits – toutes les traditions s'accordent sur ce point – sont préférables à leurs contraires. Il n'est guère besoin de les définir ni de les défendre ; ce sont la compassion, la sagesse, la générosité, la tolérance, le pardon, la gentillesse, la douceur, la paix, la joie, la créativité. Autrement dit, le bonheur et la simple bonté fondamentale de l'homme.

Certes, on survit sans la méditation, mais elle est le vent qui gonfle la voile de l'âme.

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

Jean-Pierre Dubois-Dumée, <http://users.skynet.be/prier/textes/PR0070.HTM>

Seigneur, maître du temps,
fais que je sois toujours prêt à Te donner
le temps que Tu m'as donné.

Seigneur, maître du temps,
aide-moi à trouver chaque jour

le temps de Te rencontrer
et le temps d'écouter les autres,

le temps d'admirer
et le temps de respirer,

le temps de me taire
et le temps de m'arrêter,

le temps de sourire
et le temps de remercier,

le temps de réfléchir
et le temps de pardonner,

le temps d'aimer
et le temps de prier.

Seigneur, maître du temps,
je Te donne toutes les heures de cette journée
et tous les jours de ma vie,
jusqu'au moment où j'aurai fini
mon temps sur la terre.

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