



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 JUILLET 2018

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, « S'écarter du mantra », in *The Heart of Creation*, New York, Continuum, 1998, pp. 9-10.

La méditation, et le retour permanent à la méditation, chaque jour de notre vie, équivaut à se frayer un chemin jusqu'à la réalité. [...] Et ce n'est pas rien d'entrer dans la réalité, de devenir réel, de devenir qui nous sommes, parce que cette expérience nous libère de toutes les images qui nous tourmentent en permanence. Nous n'avons pas à nous conformer à l'image que qui que ce soit se fait de nous, mais simplement à être la personne réelle que nous sommes.

La méditation se pratique dans la solitude, mais c'est le moyen suprême pour apprendre à être en relation. La raison de ce paradoxe, c'est que, étant entré en contact avec notre propre réalité, nous avons la confiance existentielle qui nous permet d'aller vers les autres, de les rencontrer à leur niveau de réalité. C'est ainsi que l'élément solitaire de la méditation, mystérieusement, est le véritable antidote à l'isolement. Ayant rejoint notre conformité avec la réalité, nous ne sommes plus menacé par l'altérité de l'autre. Nous ne sommes pas perpétuellement en quête d'une affirmation de nous-mêmes. Nous faisons la quête de l'amour, en quête de la réalité de l'autre. Dans la vision chrétienne de la méditation, nous rencontrons la réalité du grand paradoxe enseigné par Jésus : si nous voulons trouver notre vie, nous devons être prêts à la perdre. En méditant, c'est exactement ce que nous faisons.

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

Lytta Basset, extrait de *La Source que je cherche*, Albin Michel, 2017.

Pourquoi, après avoir trouvé Dieu, éprouvons-nous toujours le sentiment de ne pas l'avoir trouvé ? se demandait Henri de Lubac. Je répondrais volontiers : c'est pour que nous restions tous des chercheurs, quelles que soient nos expériences et nos non-expériences spirituelles. Quoi de plus rassembleur que la quête de la source ?

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