



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 28 MARS 2021

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 Love", in *The Hunger for Depth and Meaning*, ed Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, pp. 182-83.

La récitation du mantra est un acte de pur désintéressement. Chaque fois que nous le prononçons, nous laissons derrière nous, nous renonçons à nos pensées, nos préoccupations personnelles, nos espoirs et nos craintes. En disant le mantra, nous devenons "l'œil qui voit mais qui ne peut pas se voir lui-même". [...] Nous apprenons progressivement à regarder au-delà de nous-mêmes. Nous apprenons à voir avec une vision qui se concentre au-devant de nous, en Dieu. Dans ce déplacement du regard, tout ce que nous sommes, tout dans notre vie s'ajuste et se remet en place.

La méditation est puissante car elle nous conduit dans cet ordre, dans cette tranquillité, dans cette paix. Il en est ainsi parce que notre ordre de valeurs est modifié. Au lieu d'être basé sur le moi, l'ego, le succès, le développement personnel, ces facteurs qui nous limitent, il devient basé sur Dieu. Dans la révélation qui a lieu dans notre cœur lorsque nous y découvrons la présence de Jésus, nous découvrons la révélation que Dieu est amour. Cela nous amène à la conclusion qui libère une grande puissance : qu'il n'y a qu'une seule chose qui compte en définitive, c'est que nous grandissions dans l'amour. Tout le reste est secondaire. Tout le reste s'ensuit.

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

Hafiz, "With That Moon Language" [Avec ce langage de la lune] in *Love Poems from God: Sacred Voices from the East and West*, ed. Daniel Ladinsky, New York, Penguin Compass, 2002, p. 175.

Avec ce langage de la lune

Convenez d'une chose :

à toute personne que vous rencontrez, dites, "aime-moi."

Bien sûr, ne le faites pas à haute voix, sinon
on appellerait la police.

Mais pensez-y toujours, pensez à ce grand attrait que nous avons d'entrer en contact.

Pourquoi ne pas devenir celui qui vit avec
une pleine lune dans chaque œil
qui dit toujours,

avec ce doux langage de la lune,
ce que tous les autres yeux
en ce monde
meurent d'envie
d'entendre ?

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*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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