



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 JUIN 2016

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 o.s.b., extrait de : DOOR TO SILENCE: An Anthology for Christian Meditation, *Being Present Now*, Canterbury Press, Londres, 2008, p. 83.

La méditation est une discipline de présence. Par l'immobilité du corps et de l'esprit, nous apprenons à être entièrement présent à nous-même, à notre situation, à notre place. Ce n'est pas une fuite. En restant enracinés dans notre être, nous devenons présents à sa source. Nous nous enracinons dans l'être même. Malgré tous les changements qui affectent nos vies, rien ne peut nous ébranler.

Le processus est graduel. Il exige patience, fidélité, discipline et humilité.

L'humilité de la méditation consiste à écarter tout questionnement qui ramène à soi. Écarter tout ce qui nous donne de l'importance, c'est se vivre pauvre, dépouillé de l'ego, tout en apprenant à être. Être présent à la présence. Nous n'apprenons pas grâce à notre intelligence, mais de la source même de la sagesse, l'Esprit de Dieu.

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'entreprenez 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

Tom Hennen, *Soaking up Sun,+ in Darkness sticks to everything: Collected and New Poems* (Port Townsend, WA: Copper Canyon Press, 2013), 115.

Savourer le soleil

Il fait aujourd'hui un genre de soleil que les vieux adorent, ce genre de journée où grand-père allait seasseoir au sud du bois des rafles de maïs, là où le soleil chauffe lentement tout au long de la journée comme un poêle à bois. Des feuilles sèches tombaient l'une après l'autre. Il ne venait pas de souvenirs douloureux. Tout était éclairé par un halo de lumière. Les tiges de maïs étincelaient, brillantes comme des morceaux de verre. Des champs et des bois venait la riche odeur des champignons, des choses qui retournent à la terre. Je me suis alors assis avec mon grand-père. Les moutons vinrent à nous quand nous nous sommes assis là, leur laine grasse si chaude à mes doigts, neige étrange et magique. Mon grand-père taillait de doux bâtons à l'odeur de pomme juste pour arriver au centre. Son pouce avait un creux permanent où se appuyait l'arrière de la lame de couteau. Il me laissa écouter le vent, les oies sauvages, le doux dialecte des moutons, pendant que son silence m'apprenait tous les secrets qu'il connaissait.

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