



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 JANVIER 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.*

**John Main**, osb, « Un espace où être », *Le Chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, p. 154-156.

Pour se connaître, se comprendre et... se mettre soi-même et ses problèmes en perspective, il suffit d'entrer en contact avec son esprit. Toute compréhension de soi procède de l'appréhension de soi comme être spirituel, et seul le contact avec l'Esprit Saint universel peut nous assurer la profondeur et la largeur de vues nécessaires pour comprendre... Y arriver n'est pas difficile. C'est très simple, mais cela exige un engagement sérieux...

La voie de la méditation est très simple. Il suffit d'être aussi immobile que possible, de corps et d'esprit... Apprendre à méditer, c'est apprendre à se détacher de l'activité de la pensée et de l'imagination, et à se reposer dans les profondeurs de l'être. Rappelez-vous toujours cela. Ne pensez pas, n'utilisez pas d'autre mot que votre mot, n'imaginez rien. Faites simplement résonner ce mot, dites-le dans les profondeurs de votre esprit et écoutez-le. Concentrez sur lui toute votre attention.

Pourquoi est-ce si efficace ? Fondamentalement, parce que cette pratique donne à notre esprit l'espace dont il a besoin pour respirer. Elle donne à chacun l'espace où être soi-même. Quand vous méditez, vous n'avez nul besoin de vous excuser d'être qui vous êtes, nul besoin de vous justifier. Vous n'avez qu'à être vous-même, qu'à accepter des mains de Dieu le don de votre être. Et dans cette acceptation de vous-même et de votre création, vous entrez en harmonie avec le Créateur,... 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'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

**Rumi**, « Cheikh Sarrazi revient du désert », *The Soul of Rumi : A New Collection of Ecstatic Poems*, New York, HarperCollins, 2001, p. 247-248. D'après la traduction anglaise de Coleman Barks.

Il y a des aliments comme

le pain qui nourrit une partie

de notre vie, et des aliments comme la lumière pour une autre partie.

De nombreuses règles tendent à modérer

l'usage des premiers, mais il n'y a qu'une seule règle avec les seconds : *ne sois*

*jamais satisfait*. Mange et bois

la substance de l'âme, comme la mèche absorbe l'huile dans laquelle elle trempe.

Donne de la lumière à l'assemblée.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis canadiens : [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)