



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 JUILLET 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, « La voie de l'illumination », *The hunger for depth and meaning*, Peter Ng, dir., Singapour: Medio Media, 2007, pp. 188-9.

Nous sommes tous conscients qu'il y a beaucoup de mal dans le monde. Nous entendons tous les jours parler d'injustices terribles, de violence, de haine, de querelles, de cupidité. Nous constatons cela aussi bien au niveau personnel que mondial. Nous tous sommes aussi conscients du mal présent en nous-mêmes. (...)

Lorsque nous commençons à méditer, nous commençons à comprendre que nous ne pouvons pas entrer dans cette aventure avec une part de notre être seulement. Tout ce que nous sommes, la totalité de notre être, doit s'investir. (...) Pour le dire autrement, chaque partie de notre être doit s'ouvrir à la lumière. Chaque part de nous doit entrer dans la lumière. Nous ne méditons pas seulement pour développer notre côté religieux ou notre spiritualité. Un vrai spirituel est en harmonie avec toutes ses facultés. (...)

La méditation n'est pas un processus par lequel nous essayons de voir la lumière. En cette vie, nous ne pouvons pas voir totalement la lumière et continuer à vivre. La méditation est le processus par lequel nous entrons dans la lumière, par lequel nous commençons à regarder toute chose, la réalité toute entière. Nous commençons à voir tout cela par la puissance de la lumière. Et nous voyons que, comme Jésus nous le dit, la puissance de la lumière est l'amour.

Nos progrès dans la méditation se mesurent au déplacement de notre regard pour voir tous et tout à la lumière de Dieu. Voir à la lumière de l'amour nous conduit aussi à aimer chacun et chaque chose. Ne pas juger, ne pas rejeter, mais voir chacun et toute la création à cette lumière que nous devons découvrir dans notre propre cœur.

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

Robert Riber, « Je vais prendre le temps », Fenêtres ouvertes, Les Presses d'Île-de-France, coll. Mille Textes, 1996.

Je vais prendre le temps de laisser poser mon regard sur les choses de tous les jours et les voir autrement. Ces choses que chaque matin je croise sans voir.

Toutes ces choses familières que je côtoie à longueur de jour, de mois, d'année...

Je vais prendre le temps de voir l'étrangeté des arbres, ceux de mon jardin, ceux du parc voisin qui, le crépuscule venu, bruissent de mystère...

Je vais prendre le temps de poser mon regard sur les êtres que j'aime, de regarder autrement les miens, celles et ceux qui me sont le plus proches et que, parfois, je ne vois même plus, je n'entends même plus, tant le souci de mes affaires, de mon travail parasite mon cœur et mon corps...

Oui, je vais prendre le temps de les découvrir de me laisser surprendre encore et toujours par ceux que j'aime...

Oui, je vais prendre le temps de te rencontrer aussi, toi mon Dieu, au-delà des mots, des formules et des habitudes.

Oui, je vais aller à ta rencontre comme au désert et tu me surprendras, mon Dieu.

Oui, je vais prendre le temps de te rencontrer autrement.

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