



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 NOVEMBRE 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 entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

John Main, osb, « The Christian Crisis », *The Present Christ*, New York, Crossroad, 1991, pp. 74-76.

Ce qui est demandé à l'homme moderne, autrement dit à chacun d'entre nous, c'est de devenir spirituel, et pour cela nous devons apprendre à renoncer à notre être religieux officiel – c'est-à-dire à renoncer au pharisien qui se cache en chacun d'entre nous – parce que, nous dit Jésus, nous devons renoncer à tout ce que nous sommes. Toutes les images de nous-même qui surgissent de la cervelle enfiévrée de l'ego doivent être abandonnées et transcendées si nous voulons devenir une personne unifiée, avec nous-même, avec Dieu et avec nos frères, autrement dit devenir vraiment humain, vraiment réel et vraiment humble.

Les images que nous nous faisons de Dieu doivent aussi tomber. Nous ne devons pas être des adorateurs d'idoles. Curieusement, nous constatons qu'elles tombent en même temps que tombent les images de soi-même, ce qui suggère une chose que l'on a, au demeurant, toujours soupçonnée : les images que nous nous faisons de Dieu sont en réalité des images de nous-mêmes. Au cours de ce merveilleux processus d'accession à la pleine lumière de la réalité, où se dissipent les illusions, un grand silence émerge du centre. On se sent emporté dans le silence éternel de Dieu. Nous ne parlons plus à Dieu, ou pire, à nous-mêmes. Nous apprenons à être, à être avec Dieu, à être en 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

Richard Rohr, extrait de « Pointing in the Same Direction », in : *Richard Rohr Daily Meditations*, The Center for Action and Contemplation, mardi 15 septembre 2015, www.cac.org.

Les grands mystiques ont tendance à reconnaître que [...] Dieu [...] n'a pas besoin de notre protection ni de notre parfaite compréhension. Avec tous nos mots, nos dogmes et nos rituels, nous ressemblons à des enfants qui jouent dans un bac à sable devant le mystère infini et l'émerveillement. Si une chose est vraie, alors elle a toujours été vraie ; et ceux qui cherchent sincèrement approcheront la même vérité à tout âge et dans toute culture, tout en utilisant des langues, des symboles et des rituels différents pour nous indiquer la même direction. La direction va toujours vers plus d'amour et d'union - et dans des cercles de plus en plus larges.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>
et sur notre page 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