



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 OCTOBRE 2020

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, extrait de *Word Made Flesh*, repris dans *Essential Writings*, édité par Laurence Freeman, Marynoll, NY, Orbis, 2002, p. 109.

Le but de la récitation du mantra, c'est qu'il devienne l'unique objet de notre attention. Nous ne pensons à rien, nous ne poursuivons aucune idée qui pourrait nous traverser l'esprit. Nous laissons passer les pensées pour entrer dans un silence de plus en plus profond où seul résonne le mantra. C'est le mantra lui-même qui nous apprendra la patience nécessaire pour le dire. Il nous apprendra également l'humilité nécessaire. En méditant, nous ne cherchons pas à posséder Dieu ni à parvenir à une compréhension profonde de Dieu. Nous cherchons simplement à accepter le don de notre création aussi pleinement qu'il est possible actuellement, et à y répondre aussi généreusement que nous le pouvons. Pour cela, nous apprenons à être immobile, à être silencieux et à être vraiment humble.

En langage d'aujourd'hui, la méditation consiste essentiellement à mettre l'ego entre parenthèses. Nous n'essayons pas de voir avec l'ego ce qui est en train de se passer. La vision de l'ego est limitée parce qu'il est centré sur lui-même. *L'œil avec lequel nous voyons sans limite est l'œil qui ne peut se voir lui-même.* Le paradoxe de la méditation, c'est qu'une fois que nous avons renoncé à essayer de voir et de posséder, alors nous voyons tout et tout est à nous.

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

Pierre PRADERVAND, extrait de : *Le simple art de bénir*, <https://vivreaurement.org/ecrits/l-art-de-benir>

Au réveil, bénissez votre journée, car elle déborde déjà d'une abondance de biens que vos bénédictions font apparaître. Bénir signifie reconnaître le bien infini qui fait partie intégrante de la trame même de l'univers et qui n'attend qu'un signe de nous pour se manifester.

En croisant les gens dans la rue, dans le bus, sur votre lieu de travail, bénissez-les tous. La paix de votre bénédiction sera la compagne de leur chemin, et l'aura de son discret parfum une lumière sur leur route. Bénissez ceux que vous rencontrez dans leur santé, dans leur travail, leur joie, leur relation au divin, à eux-mêmes et aux autres. Bénissez-les dans leur abondance et dans leurs finances. Bénissez-les de toutes les façons concevables, car de telles bénédictions ne sèment pas seulement les semences de la guérison, mais, un jour, jailliront comme autant de fleurs de joie dans les espaces arides de votre propre vie.

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*.

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