



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 JUIN 2024

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.

Entrer dans la proximité de Dieu

John Main OSB, « The Way of Trust », *The hunger for depth and meaning: Learning to meditate with John Main*, ed. Peter Ng (Singapore: Medio Media, 2007), pp. 179-181.

Le dieu indien Shiva, assis avec sa femme, regardait le monde d'en haut. Elle lui dit : « Pourquoi ne vas-tu pas accorder le salut à certains de tes fidèles ? » Shiva répondit : « Très bien. » Ils descendirent donc dans une ville et s'assirent sur la place du marché. La rumeur se répandit que le grand prophète était là et les saints hommes de la ville sortirent. Le premier s'approcha de Shiva et lui dit : « Je médite huit heures par jour. En hiver, je médite deux heures dans l'eau froide. En été, deux heures par temps chaud. Quand aurai-je le salut ? » Shiva le regarda et dit : « Encore trois incarnations. » L'homme se tourna vers ses amis en secouant la tête, « Trois de plus ! Trois de plus ! » Et il en fut de même pour les autres. Finalement arriva un petit homme qui dit : « Je crains de ne pas faire grand-chose, mais j'essaie d'aimer tout le monde autour de moi et d'aimer la création. Puis-je obtenir le salut ? » Shiva se gratta la tête et le petit bonhomme devint un peu nerveux. Shiva le regarda et dit : « Eh bien, mille incarnations », sur quoi le petit homme sauta de joie et commença à crier à tout le monde, « Je l'aurai ! Seulement mille ! », après quoi il s'enflamma, tout comme Shiva et sa femme ; ils devinrent tous trois une seule flamme et disparurent. La femme de Shiva lui dit : « Comment ce petit vieillard a-t-il obtenu le salut immédiatement ? Tu as dit mille ! » Shiva répondit : « Oui, mais sa générosité annula ma décision. Il fut donc sauvé immédiatement. »

Après avoir lu cette histoire, je relus l'Évangile de Luc : « Deux hommes montèrent au temple pour prier, un pharisien et un publicain. Le pharisien se leva et dit : « Je te remercie Dieu de ce que je ne suis pas comme les autres hommes, cupide, malhonnête, adultère, ou encore comme ce publicain. Je jeûne deux fois par semaine. Je paie la dîme sur tout ce que je reçois. » Mais l'autre se tenait à distance et n'osait même pas lever les yeux au ciel. Il se frappait la poitrine en disant : Seigneur Dieu, aie pitié de moi, pécheur. » (Luc 18, 10-14)

La méditation est une voie que nous suivons pour nous confier entièrement au mystère de notre existence. Méditer, c'est être simplement dans un état d'acceptation de ce qui est et confier tout notre être à Dieu. Dans la méditation, nous osons nous offrir et abandonner tout ce que nous sommes. Nous disons simplement notre mot. La méditation est une entrée dans la proximité de Dieu qui se trouve dans notre cœur. Dieu répond au désir de notre cœur par la simple réponse de l'amour. Cet amour est notre espoir, notre confiance inébranlable que, quelle que soit la difficulté, quel que soit le défi, nous pouvons le relever grâce aux ressources infinies

qui nous sont données. Dieu fait tout cela en nous en silence, si seulement nous laissons le mystère nous envelopper. La qualité que demande ce travail est la simple acceptation de tout ce qui est : la confiance.

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

« Psautier chinook », dans *Earth Prayers: 365 Prières, poèmes et invocation du monde entier*, sous la dir. de E. Roberts et E. Amidon (New York: HarperOne, 1991), p. 198-199.

La bénédiction des galaxies, la bénédiction des étoiles
Des grandes étoiles, des petites étoiles, des étoiles rouges, des bleues.
La bénédiction de la nébuleuse, la bénédiction de la supernova,
Des planètes, des satellites, des astéroïdes, des comètes.

La bénédiction du soleil et de la lune, la bénédiction de la terre,
Des océans, des rivières, des continents, des chaînes de montagnes.
La bénédiction du vent et des nuages, la bénédiction de la pluie,
Des bancs de brume, des congères, de la foudre et du tonnerre.

La bénédiction des plantes vertes, la bénédiction des forêts :
Cèdres, sapins, fougères, buissons et arbustes.
La bénédiction des poissons et des oiseaux, la bénédiction des mammifères :
Saumons, aigles, couguars et chèvres des montagnes.

Que toute l'humanité offre aussi sa bénédiction :
Les vieilles femmes, les jeunes femmes, les sages et les insensées.
La bénédiction des jeunes, la bénédiction des enfants,
Les grands garçons, les petits garçons, les grandes filles et les petites.

Bénissez la sagesse du Saint qui est au-dessus de nous ;
Bénissez la vérité du Saint qui est au-dessous de nous ;
Bénissez l'amour du Saint en nous.

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*.

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