LECTURES HEBDOMADAIRES DU 02 AVRIL 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 », in *The Present Christ*, New York, Crossroad, 1991, p. 74-76.

[Pour] devenir spirituel, nous devons apprendre à renoncer à notre moi religieux officiel – c'est-à-dire renoncer au pharisien qui se cache en chacun d'entre nous – parce que, nous dit Jésus, nous devons renoncer à nous-mêmes en entier. Toutes les images de nous-mêmes qui surgissent de la cervelle fiévreuse de l'ego doivent être abandonnées et dépassées 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 également tomber. Il faut éviter d'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, au demeurant, l'on a 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, de dissipation de l'illusion, 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 […]

Au cours du pèlerinage spirituel, il faut davantage d'énergie pour être immobile que pour courir… La plupart des gens consacrent tant d'heures de veille à courir à droite et à gauche que l'immobilité et le silence leur font peur. La première confrontation à l'immobilité peut alors provoquer une sorte de panique existentielle. ... Certes, il est plus facile d'en faire l'apprentissage dans une société équilibrée et stable. Dans un monde agité et confus, tant de voix trompeuses se font entendre, tant d'objets sollicitent notre attention. Mais si nous arrivons à trouver le courage d'affronter ce silence, nous entrons dans la paix qui est au-delà de tout entendement.

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

Charles Bukowski, "About competition", *Sifting Through the Madness for the Word, the Line, the Way*, New York, Harper Collins, 2003, p. 75

sur la compétition

plus vous montez
plus grande est la pression.

ceux qui arrivent à
supporter
apprennent
que la distance
entre le
sommet et la
base
est
d'une
longueur
indécente.

et ceux qui
réussissent
apprennent
ce secret :
elle n'existe
pas.

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