



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 20 MAI 2018

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, « La voie de l'amour », *The hunger for depth and meaning*, [La faim de profondeur et de sens], éd. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, pp. 182-183.

La plus grande des affirmations théologiques est celle de St Jean lorsqu'il dit : « Dieu est amour ».

Dire le mantra est un acte de pur don de soi. Chaque fois que nous le disons, nous renonçons, nous nous détournons de nos pensées, nos préoccupations, nos espoirs, nos peurs. En disant le mantra, nous devenons « l'œil qui voit mais ne peut pas se voir ».

En disant notre mantra, dans un retour quotidien à la discipline, nous apprenons peu à peu à regarder au-delà de nous-mêmes. Nous apprenons à voir avec une vision qui se concentre au-devant de nous, en Dieu. Et dans cette concentration de tout ce que nous sommes, tout dans notre vie s'aligne sur Dieu et [...] tout se met à sa place.

La méditation a cette puissance parce qu'elle nous amène à un [nouvel] ordre, une tranquillité, une paix. C'est parce que notre ordre de valeurs change. Au lieu d'être basé sur nous, notre ego, notre succès, notre avancement, sur tous ces facteurs qui nous limitent, notre système de valeurs se fonde sur Dieu. Dans la révélation qui advient dans notre cœur, nous découvrons cette révélation que Jésus y est présent, que Dieu est amour.

Cela nous amène à cette conclusion qui libère une grande force : il n'y a finalement qu'une seule chose qui compte, c'est de grandir dans l'amour. Tout le reste est secondaire. Tout le reste suit.

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

Alfred Kreymborg, « Credo », *Mushrooms: A Book of Free Forms*, John Marshall, 1916, présenté dans Poem-a-Day@Poets.org, 6 mai 2018.

Credo

Je chante la volonté d'aimer :
la volonté qui aiguise la volonté de vivre,
la volonté qui sape la volonté de blesser,
la volonté qui tue la volonté de mourir ;
la volonté qui vous tient chaud au cœur,
la volonté qui dirige votre regard vers l'avant,
la volonté qui vous pousse à donner au lieu de prendre,
un don qui dit en retour ce que vous êtes :
dans quelle mesure vous êtes un dieu ou un homme.
Je vous appelle à vivre la volonté d'aimer.

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