LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 NOVEMBRE 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, *Word Made Flesh* (Norwich: Canterbury, 2009), pp. 13-14.

La méditation [demande] de la simplicité. Comme le dit Jésus, « celui qui n'accueille pas le royaume de Dieu à la manière d'un enfant n'y entrera pas. » (Luc 18,17) Le royaume de Dieu […] est la puissance de l'amour établie dans nos cœurs. La merveille, dans la proclamation de Jésus, est que chacun de nous est appelé à réaliser que cette puissance est réellement déjà présente dans notre cœur. Mais pour arriver à le réaliser, nous devons être simples. Nous devons devenir comme des enfants […] et parvenir à comprendre que nous sommes bons et capables de bonté. C'est une bonté qu'on ne peut pas mesurer, seulement la connaître, en relation avec l'infini de Dieu et avec l'Esprit infini qui habite en notre cœur.

Une fois que notre esprit s'est ouvert à l'Esprit de Dieu, il n'y a plus de division. Nous n'avons plus besoin de jouer. Nous pouvons agir avec cohérence à partir de notre intégrité la plus profonde. Rien ne peut diviser notre cœur une fois que nous sommes ouverts à l'Esprit. Nous n'avons qu'à apprendre la générosité du cœur pour être entièrement à la disposition de Dieu dans la totale ouverture de l'amour, sans demander ni attendre de récompense.

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

Christiane Singer, *Les Âges de la vie*, Paris, Albin Michel, 1990, Espaces libres

Assise sur un rocher

Assise sur un rocher, je laisse le froid visiter l'épaisseur de mes jupes. Me traversent le crissement et les bruits, l'odeur de la terre. Suspension. Pointe aiguë. L'envie de crier. Soudaineté de la perfection. Je n'écoute pas. Les sons me recouvrent comme un lichen. Je ne regarde pas. Les branches et leurs ombres poussent dans les yeux ouverts. Je ne respire pas. Un souffle régulier m'habite et me scande. Je ne flaire pas. Les odeurs m'enfouissent au ventre leurs rhizomes.

Absence et suspension. Où allais-je chercher l'aventure. ?

Une escapade semblable permet au moins deux découvertes : en ne faisant rien, celui qui n'a rien fait a déjà fait beaucoup; et ce qu'il faut à l'homme pour aller au bout de ses rêves et de ses possibilités n'est rien d'autre que ce qu'il a déjà : son corps.

Dès lors, tout s'éclaire. Ce que la méditation a de si suspect pour l'ordre social et économique, c'est qu'elle nous apprend à nous mouvoir ailleurs, dans un univers dont les richesses innombrables échappent aux circuits monétaires et marchands.

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