



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 MARS 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, « S'engager à la simplicité », *Le chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, pp. 55-57.

Vous avez entendu dire que la méditation est « le chemin de la réalité ». Elle est premièrement le chemin de la réalité de notre être. En méditant, nous apprenons à *être*. Non pas à être un personnage particulier, ou une chose particulière, mais simplement à *être*. Dire que nous sommes dans un état d'absolue simplicité, voilà la meilleure façon de décrire cet état d'être. Nous ne cherchons pas à agir. Nous ne cherchons pas à nous excuser d'être qui nous sommes, ou tels que nous sommes. [...] C'est un idéal étranger à la plupart d'entre nous parce que nous avons appris à penser que la vérité réside uniquement dans la complexité. Cependant, nous savons tous, à un niveau plus profond [...] que la vérité se découvre dans l'absolue simplicité, dans l'ouverture. [...]

La méditation est le moyen d'opérer une percée du monde de l'illusion dans la pure lumière de la réalité. [...] La grande illusion qui retient la plupart d'entre nous consiste à croire que nous sommes le centre du monde et que toute chose et tout être tournent autour de nous. [...] Or on apprend avec la méditation que tel n'est pas le cas. La vérité, c'est que Dieu est le centre et que c'est de Dieu que chacun de nous reçoit l'être. [...] La méditation est la voie royale de la libération. Nous sommes libérés du passé [...] et nous nous ouvrons à la vie qui se présente à chaque instant. [...] Nous apprenons que nous sommes parce que Dieu est, [...] et] qu'être, tout simplement, est le don le plus précieux qui nous soit fait.

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

Mark Strand, « My Name » *The New Yorker*, 11 avril 2005, p. 68.

Une nuit, alors que le vert du gazon prenait une teinte dorée
que les arbres marbrés de rayons lunaires s'élevaient comme de frais monuments
dans l'air parfumé, que toute la campagne vibrait
de stridulations et de murmures d'insectes, allongé dans l'herbe,
je sentais les grands espaces s'ouvrir au-dessus de moi, et je me demandais
ce que j'allais devenir – et où j'allais me retrouver.
Bien que j'eusse à peine le sentiment d'exister, j'ai senti un instant
que le ciel immense et ses amas d'étoiles étaient miens, et j'ai entendu
mon nom comme pour la première fois, je l'ai entendu comme
on entend le vent ou la pluie, mais faible et très lointain
comme s'il appartenait non pas à moi mais au silence
d'où il était venu et où il retournerait.

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*.

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