



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 MARS 2019

*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, extrait de « S'engager à la simplicité », *Le chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, pp. 55-57.

En méditant, nous apprenons à être. Non pas à être un personnage particulier, ou une chose particulière, mais simplement à être [...] dans un état d'absolue simplicité. Nous ne cherchons pas à agir. Nous ne cherchons pas à nous excuser d'être qui nous sommes, ou tels que nous sommes. Nous vivons simplement à partir du tréfonds de notre être, protégés et fortifiés par notre enracinement dans la réalité. 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 intérieurement que la vérité ne se découvre que 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. On apprend avec la méditation que tel n'est pas le cas. [...] 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 nous 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

**Mary Oliver**, "Blue Iris," *Devotions*, NY, Penguin, 2017, p. 215.

Maintenant que je suis libre d'être moi, qui suis-je ?

Je ne peux pas voler, ni courir, et vois comme je marche lentement.

Je crois que je sais lire des livres.

"Qu'est-ce que tu fais ?"

crie la mouche à tête verte en bourdonnant.

Je referme le livre.

Je peux écrire des mots comme ceux-ci, doucement.

"Qu'est-ce que tu fais ?"

murmure le vent en s'arrêtant sur une butte derrière la fenêtre.

Donne-moi un peu de temps, ai-je répondu à sa tête argentée qui me dévisage.

Ça n'arrive pas d'un coup, tu sais.

"Ah bon ?" dit le vent, et il fait irruption,

libérant une distillation d'iris bleu.

Et mon cœur panique de ne pas être comme je voudrais être,

un réceptacle vide, en attente, pur et sans voix.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)