



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 SEPTEMBRE 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 o.s.b., « Briser le miroir », in : *Le Chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, pp. 90-92.

Je ne pense pas exagéré de dire que la conscience de soi, l'hyper conscience de soi de l'égoïsme est le péché originel, parce que la conscience de soi engendre une conscience divisée. Elle agit comme un miroir entre Dieu et soi. Chaque fois que je regarde dans le miroir, c'est moi que je vois. Le but de la méditation est de briser ce miroir afin de ne plus voir seulement le reflet des choses, des images inversées, y compris de soi-même. [...] Il faut briser le miroir, et Jésus invite à triompher de cette conscience de soi, de ce moi prisonnier de ses reflets, lorsqu'il dit que nul ne peut être son disciple à moins de renoncer à soi.

Il ne faut pas une très longue expérience de la vie pour se rendre compte que cette conscience de soi induit faussement à croire que l'univers entier gravite autour de soi ; ni pour conclure qu'il est désastreux de se trouver dans cet état. Sans doute est-ce là ce qui pousse la plupart d'entre nous à méditer. Nous ne voulons pas passer le reste de notre vie à regarder des images inversées dans un miroir.

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

Marie-Laure Choplin, « Déplions les voiles de nos vies », *Un cœur sans rempart*, Genève, Editions Labor et Fides, Petite Bibliothèque de Spiritualité, 2018.

Déplions les voiles de nos vies

Donnons-nous à rencontrer.

Offrons à Son Amour nos jardins, nos terrains vagues, nos châteaux, nos océans, et tous ces lieux que nous ignorons de nous-mêmes, et ceux qui nous effraient, et ceux qui nous dégoûtent, et ceux aussi que nous avons rayés de nos cartes, ces grandes plages gommées, et nos paradis, ceux que nous croyons tels, où nous avons assigné le bonheur, et le sens, et la vie, prisons parfois plus amères que nos douleurs, élégants tombeaux où notre joie s'émiette.

Ouvrons nos coffres et déplions les voiles de notre vie, en grand, suspendons-les, accrochons-les, trouvons un moyen, plusieurs, recommençons, débrouillons-nous, ne nous soucions pas de savoir si elles vont ensemble, ce n'est pas important si ça n'a l'air de rien, sortons enfin de l'ombre puisque c'est maintenant le moment.

Partons en grand.

Offrons tous les paysages de notre vie au souffle de Dieu, qu'il nous emmène, que ce soit sa Vie notre voyage, sa si grande vie, sa vie si vraie.

Sa vie vivante.

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