



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 MARS 2021

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, « The Oceans of Love » [Les océans de l'amour], *The Present Christ*, New York, Crossroad, 1991, p. 111-112, 116-117.

Notre vie est une unité parce qu'elle a son centre dans le mystère de Dieu. Mais pour connaître son unité, notre vision doit aller au-delà de nous-mêmes et avec une perspective plus large que celle qui est la nôtre habituellement, lorsque nous sommes préoccupés avant tout de notre propre intérêt. Ce n'est que lorsque nous avons commencé à nous détourner de notre propre intérêt et du regard sur nous-mêmes que cette perspective plus vaste commence à s'ouvrir...

Pour dire la même chose autrement, nous arrivons alors à pénétrer au-delà des apparences et à voir la signification profonde des choses... non par rapport à nous-mêmes, mais... par rapport au tout auquel nous appartenons. Telle est la voie de la connaissance de soi, et c'est la raison pour laquelle la connaissance de soi véritable est identique à l'humilité véritable. [...]

Par l'immobilité de l'esprit, nous nous mouvons dans l'océan de Dieu. Si nous avons le courage de quitter la rive, nous ne pouvons pas ne pas trouver cette direction et cette énergie. Plus nous nous éloignons, plus le courant devient fort, et plus notre foi s'approfondit. Pendant un temps, la profondeur de la foi est mise à l'épreuve par le paradoxe d'un horizon de destination qui recule sans cesse. *Où nous mène cette foi plus profonde ?* Puis, peu à peu, nous percevons la signification de ce courant qui nous guide et nous voyons que l'océan est infini.

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

Saint Jean de la Croix (1542-1591)

Prends-moi, Seigneur, dans la richesse divine de ton silence,
plénitude capable de tout combler en mon âme.

Prends-moi dans ton silence,
loin des bruits et de l'agitation du monde.
Dans un silence où tout mon être se retrouve en sa vérité,
en sa nudité, en sa misère,
car ce silence me permet de me découvrir moi-même.

Fais taire en moi ce qui n'est pas de Toi,
ce qui n'est pas ta présence toute pure, toute solitaire, toute paisible !

Impose silence à mes désirs, à mes caprices,
à mes rêves d'évasion, à la violence de mes passions.
Couvre par ton silence la voix de mes revendications, de mes plaintes.
Imprègne de ton silence ma nature trop impatiente de parler,
trop encline à l'action extérieure et bruyante.

Impose même ton silence à ma prière,
pour qu'elle soit pur élan vers Toi.
Fais descendre ton silence jusqu'au fond de mon être,
et fais remonter ce silence vers Toi, en hommage d'amour !

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*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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