



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 JANVIER 2023

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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

L'océan est infini

John Main OSB, extrait de "The Oceans of God" (décembre 1982), *The Present Christ*, New York, Crossroad, 1991, pp. 111-112, 116-117.

Une autre façon d'exprimer que notre vision s'élargit est de dire que nous parvenons à voir au-delà des simples apparences, dans la profondeur et la signification des choses, non seulement en ce qui nous concerne, mais en ce qui nous relie au tout dont nous faisons partie. C'est la voie de la véritable connaissance de soi et c'est pourquoi la connaissance de soi est identique à l'humilité. La méditation nous ouvre à cette forme précieuse de connaissance, [et] cette connaissance devient sagesse, lorsque nous connaissons non plus par analyse et définition mais par participation à la vie et à l'esprit du Christ. [...]

Par l'immobilité de l'esprit, nous avançons dans l'océan de Dieu. Si nous avons le courage de nous éloigner du rivage, nous ne pouvons manquer de trouver une direction et une énergie. Plus nous avançons, plus le courant devient fort, et plus notre foi est profonde. Pendant un certain temps, la profondeur de notre foi est mise au défi par le paradoxe de l'éloignement constant de l'horizon de notre destination. Où allons-nous avec cette foi plus profonde ? Puis, progressivement, nous reconnaissons le sens du 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

Seng Ts'an, "Believing in Mind" in *Timeless Wisdom: Passages for mediation from the world's saints and sages*, éd. Eknath Easwaran, Tomales, CA, Nilgiri Press, 2008, pp. 161-63.

Ne vous laissez pas prendre à des désirs extérieurs
ou bien devenez pris en vous-même.

Une fois que vous avez planté profondément le désir de paix,
la confusion s'en va d'elle-même.

Sans méditation,
la conscience et les sentiments sont difficiles à saisir.

Dans le royaume de l'être,
il n'y a ni soi ni autre.

Dans l'un, il y a tout.

Dans le tout, il y a l'un.

Si vous savez cela,
vous ne vous inquiétez jamais d'être incomplet.

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