



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 MAI 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 entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

La lumière jaillit à flots

John Main OSB, "From Isolation to Love", *The Way of Unknowing*, (New York: Crossroad, 1990), pp. 44-46.

Nous méditons parce que nous savons, d'une certitude absolue, que nous devons traverser et dépasser notre propre stérilité. Nous devons transcender la stérilité de notre système fermé sur lui-même, de notre esprit purement introspectif. Nous savons, avec une clarté toujours plus grande, que nous devons dépasser l'isolement pour entrer dans l'amour. Plus le degré de repli sur soi est profond, plus le degré de fixation sur sa propre conscience est complexe. Le résultat est que nous sommes piégés, comme dans une salle de miroirs où nous prenons constamment l'image pour la réalité et où tout ce que nous obtenons, ce sont des images de nous-même.

Pourquoi la méditation est-elle si différente ? C'est parce que nous devons faire un acte de foi, un acte d'abandon total. En d'autres termes, nous nous engageons à méditer et à utiliser le mantra comme un moyen de se débarrasser de la conscience de soi. C'est à ce moment-là que la stérilité se transforme en pauvreté - une pauvreté que nous embrassons totalement - un état de simplicité totale, de vulnérabilité totale et d'abandon total. La conscience de soi cède alors la place à la conscience. Nous devenons conscients de ce qui se trouve au-delà de nos propres horizons. Nous voyons tout baigner dans l'amour infini de Dieu.

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

Stanley Kunitz, "L'artiste", (New York: Norton, 1995), p. 63.

Ses peintures s'assombrissaient d'année en année.
Elles remplissaient les murs, elles remplissaient la pièce :
finalement, elles remplissaient son monde -
tout sauf du ravissement.

Lorsque les voix s'éteignaient,
il se précipitait pour écouter
l'âme rayée de Mozart
qui tournait sans fin.

D'avant en arrière, d'arrière en avant,
il arpentait le sol maculé de peinture,
dont la taille diminuait chaque fois qu'il se retournait,
piégé dans son vide monumental,
s'acharnant sur ses adversaires.

Enfin, il prit en main un couteau
et se tailla une sortie
entre les cadres de son grand décor.
Par les trous de son univers en lambeaux,
affluèrent la première innocence et la lumière.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page 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