



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 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.

John Main OSB, "Centre of our Being", *Meditatio Talks* 2018 D, (Singapour : Medio Media, 2018), pp. 8-9.

Le but ultime de toute religion est de nous remettre en lien avec notre centre, de nous relier à notre centre. Dans la révélation chrétienne, dans notre cœur, au plus profond de notre esprit, réside l'Esprit de Dieu. La vérité que nous découvrons à partir de notre expérience personnelle, si seulement nous entreprenons le pèlerinage, c'est qu'il n'y a qu'un seul centre, et que ce centre est partout. Je pense que chacun d'entre nous doit découvrir, à partir de sa propre expérience, que c'est la première responsabilité de sa vie. C'est la première responsabilité de toute vie qui se veut pleinement humaine, de revenir à notre centre et de vivre à partir des profondeurs de notre vrai potentiel. Ce que nous découvrons alors, c'est qu'en étant reliés à notre centre, nous sommes reliés à tous les centres.

Un être véritablement spirituel apprend à vivre en harmonie avec lui-même et avec l'ensemble de la création. Nous pouvons dire qu'être en son centre, c'est être en Dieu. Comme l'a dit Jésus, "le royaume des cieux est au-dedans de vous" (Lc 17, 21). Nous devons nous rappeler que le royaume n'est pas un lieu mais une expérience, et l'expérience qu'il constitue est celle de la réalité de la puissance de Dieu. La vision chrétienne révèle que cette puissance est le pouvoir de l'amour. Saint Jean de la Croix l'a exprimé ainsi : "Dieu est le centre de mon âme". Et au centre, nous faisons l'expérience du silence, de l'immobilité et de la "paix qui dépasse toute intelligence" (Ph 4,7).

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

William Butler Yeats, "Before The World Was Made" (Public-Domain-Poetry.com)

Si je noircis mes cils,
Que je rends mes yeux plus brillants
Et mes lèvres plus écarlates,
Ou si je demande si tout va bien
D'un miroir à l'autre,
Il ne s'agit pas de vanité :
Je cherche le visage que j'avais
Avant que la création du monde.

Et si je regarde un homme
Comme si je regardais mon bien-aimé,
Et qu'alors mon sang est froid,
Que mon cœur ne s'émeut pas,
Pourquoi penserait-il que je suis cruel
Ou qu'il est trahi ?
Je voudrais qu'il aime ce qui était
Avant que la création du monde.

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