



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 23 JUILLET 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 flamme de l'être

John Main OSB, extrait de «Meaning, Significance, and Purpose», dans *The Hunger for Depth and Meaning*, ed Peter Ng (Singapour : Medio Media, 2007), p. 149.

C'est comme si nous filions dans la vie, et que dans notre cœur se trouve la flamme d'une bougie. Parce que nous nous déplaçons à grande vitesse, cette flamme essentielle intérieure est toujours sur le point de s'éteindre. Mais lorsque nous nous asseyons pour méditer, lorsque nous devenons immobiles, lorsque nous ne pensons pas à notre succès ou à notre importance personnelle, à notre volonté propre ou à nos désirs, lorsque nous sommes seulement immobiles et simples en présence de Celui qui est, alors la flamme commence à brûler avec éclat. Nous commençons à nous comprendre et à comprendre les autres en termes de lumière, de chaleur et d'amour. [...] La récitation du mantra nous conduit à l'immobilité, et la flamme de l'être peut brûler avec éclat ... Nous découvrons alors que la valeur que possède chacun d'entre nous découle de ce que nous sommes en nous-même. Nous découvrons notre enracinement en Dieu.

Une autre façon de signifier que notre vision s'élargit est de dire que nous en venons à voir au-delà des simples apparences, dans la profondeur et la signification des choses ... non seulement ... par rapport à nous-même, mais ... à l'ensemble dont nous faisons partie. C'est la voie de la véritable connaissance de soi et c'est pourquoi elle est identique à la véritable humilité. La méditation nous ouvre à cette précieuse forme 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 dans 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 la direction et l'énergie nécessaire. Plus nous avançons, plus le courant devient fort et plus notre foi s'approfondit. Pendant un temps, la profondeur de notre foi est mise à l'épreuve par le paradoxe que l'horizon de notre destination recule toujours. Où allons-nous avec cette foi plus profonde ? Puis, progressivement, nous reconnaissons la signification 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

Lal Ded (14e siècle), dans *Women in Praise and the Sacred: 43 Centuries of Spiritual Poetry by Women*, ed Jane Hirshfield (New York: HarperCollins, 1994), 120.

J'étais passionnée,
pleine de désir,
J'ai cherché
très loin et partout.

Mais le jour où
Celui qui est la Vérité
m'a trouvée,
j'étais chez moi.

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