



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 13 AOUT 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.

Par la prière, retrouver le sens du sacré

John Main OSB, extrait de "The Consciousness of Jesus", in: *Word Made Flesh : Recovering a sense of the sacred through prayer* (Norwich : Canterbury Press, 2009), p. 5.

C'est la simplicité de Dieu, de l'unicité divine, qui nous appelle à méditer. C'est aussi notre plus grande pierre d'achoppement. En effet, comment pouvons-nous, avec toutes nos complexités, connaître la simplicité absolue ? Le mantra est le moyen de dépasser cet obstacle. Il est un signe ou un symbole de l'unicité et de la simplicité de Dieu. Dans toute la littérature classique de la prière, chez sainte Thérèse, saint Jean de la Croix, Maître Eckhart, nous trouvons l'idée commune que la voie de l'union totale et de la présence continue est la voie de la discipline simple et désintéressée. Le détachement est la voie du mantra. Il nous conduit hors du labyrinthe de la conscience de soi. Par sa répétition constante, le mantra nous amène progressivement, avec beaucoup de patience, au silence où tout est résolu dans la simplicité absolue de Dieu. Dans l'unité divine, nous ne faisons plus qu'un.

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

Mary Oliver, "White Owl Flies into and out of the Field", in: *Devotions: The Selected Poems of Mary Oliver* (New York: Penguin, 2017), p. 324.

La chouette blanche entre et sort du champ

Descendant du ciel glacial dans sa profondeur de lumière,
telle un ange ou un Bouddha ailé,
elle était belle et précise,
frappant la neige et tout ce qui se trouvait là
d'une force laissant l'empreinte du bout de ses ailes –
à cinq pieds de distance -
et la poussée saisissante de ses pattes.
et les traces de ce qui avait couru
dans les vallées blanches
de la neige –

Puis elle s'éleva, gracieusement,
et reprit son vol vers les marais gelés,
pour s'y tapir,
comme un petit phare dans les ombres bleues -
alors j'ai pensé :
après tout, peut-être que la mort n'est pas l'obscurité,
mais tant de lumière qui s'enroule autour de nous -
aussi douce que des plumes -
que nous sommes immédiatement fatigués
de regarder et regarder, et nous fermons les yeux,

non sans étonnement,
et nous nous laissons porter
comme à travers la translucidité du mica,
jusqu'à la rivière
qui n'a pas la moindre tache ou ombre -
qui n'est rien d'autre que lumière - une lumière brûlante, aortale -
dans laquelle nous sommes lavés et purifiés
jusqu'aux os.

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