



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 27 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.

John Main OSB, extrait de "The Christian Crisis", *The Present Christ* (New York: Crossroad, 1991), pp. 74-76.

Pour devenir vraiment spirituels, nous devons apprendre à renoncer à notre être religieux officiel - c'est-à-dire à renoncer au pharisien qui se cache en chacun d'entre nous - parce que, nous dit Jésus, nous devons renoncer entièrement à celui ou celle que nous sommes. Toutes les images de nous-mêmes qui surgissent de la cervelle enfiévrée de l'ego doivent être abandonnées et transcendées si nous voulons devenir une personne unifiée, avec nous-même, avec Dieu et avec nos frères - autrement dit, devenir vraiment humain, vraiment réel et vraiment humble.

Les images que nous nous faisons de Dieu doivent aussi tomber. Curieusement, nous constatons qu'elles tombent en même temps que tombent les images de soi-même, ce qui suggère une chose que, au demeurant, l'on a toujours soupçonné : que les images que nous nous faisons de Dieu sont en réalité des images de soi-même. Au cours de ce merveilleux processus d'accession à la pleine lumière de la Réalité, de dissipation de l'illusion, un grand silence émerge du centre. On se sent emporté dans le silence éternel de Dieu. Nous ne parlons plus à Dieu, ou pire, à nous-mêmes. Nous apprenons à être - à être avec Dieu, à être en Dieu. [...]

Dans notre parcours spirituel, il faut davantage d'énergie pour être immobile que pour courir... La plupart des gens consacrent tant d'heures de veille à courir à droite et à gauche que l'immobilité et le silence leur font peur. La première confrontation à l'immobilité peut alors provoquer une sorte de panique existentielle... Mais si nous trouvons le courage de faire face au silence, nous entrons dans la paix qui surpasse tout entendement.

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.

Charles Bukowski, "about competition", *Sifting Through the Madness for the Word, the Line, the Way* (New York : HarperCollins, 2003), p. 75.

La compétition

Plus on monte,
plus la pression est forte.

Ceux qui parviennent à tenir
apprennent que la distance
entre le haut et le bas
est indécemment grande.

Et ceux qui réussissent
connaissent ce secret :
il n'y en a pas.

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