



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 17 SEPTEMBRE 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 "Commitment to Simplicity", *Moment of Christ* (New York: Continuum, 1998), pp. 26-27.

Par la méditation, nous apprenons à être. Non pas à jouer un rôle particulier ou à être quelque chose de spécial, mais simplement à être... dans un état de simplicité totale. Nous n'essayons pas d'agir. Nous n'essayons pas de nous excuser d'être qui nous sommes ou comme nous sommes. Nous sommes, simplement, vivant depuis les profondeurs de notre être, sécurisés et confirmés dans notre enracinement dans la réalité. Cela n'est pas familier à la plupart d'entre nous, car nous avons été formés à penser que nous ne trouvons la vérité que dans la complexité. Pourtant nous savons tous, à un niveau plus profond, que la vérité ne peut se trouver que dans la simplicité la plus totale, dans l'ouverture.

La méditation est un moyen de passer d'un monde d'illusions à la lumière pure de la réalité. La grande illusion de la plupart d'entre nous est que nous sommes le centre du monde, et que tout et tous tournent autour de nous. Mais la méditation nous apprend que ce n'est pas vrai. [...] La méditation est la grande voie de la libération. Nous nous libérons du passé pour nous ouvrir à notre vie dans l'instant présent. Nous apprenons que nous sommes parce que Dieu est, [et que] le simple fait d'être est notre don le plus grand.

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, "Blue Iris," in *Devotions* (NY: Penguin, 2017), p. 215.

IRIS BLEU

Maintenant que je suis libre d'être moi-même, qui suis-je ?

Je ne peux pas voler, je ne peux pas courir, et je vois à quel point je marche lentement.

Alors je pense que je peux lire des livres.

"Que fais-tu ?

crie la mouche à tête verte en passant.

Je referme le livre.

Eh bien, je peux écrire des mots, comme ceux-ci, doucement.

"Que fais-tu ? murmure le vent qui s'arrête juste derrière la fenêtre.

Donne-moi un peu de temps, réponds-je à son visage argenté qui me fixe.

Cela n'arrive pas tout d'un coup, tu sais.

"Ah bon ?" dit le vent, et il ouvre grand, libérant une distillation d'iris bleu.

Et mon cœur s'affole de ne pas être, comme je le souhaite ardemment,

un réceptacle vide, en attente, pur et sans voix.

Traduit avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

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