



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 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.

Une vie meilleure commence

John Main OSB, extrait de "Integrity," *Word Made Flesh* (Norwich: Canterbury, 2009), pp. 55-56.

Il semble bien souvent que nous traversons la vie précipitamment, alors que dans notre cœur brûle la flamme essentielle de l'être. Cette course effrénée amène souvent cette flamme à un point de quasi extinction. Mais lorsque nous nous asseyons pour méditer, dans le repos et la simplicité, la flamme se met à briller avec éclat et régularité. Si l'on cesse de penser en termes de réussite, de se concentrer sur sa propre importance, la lumière de la flamme nous aide à nous comprendre et à comprendre les autres en termes de lumière, de chaleur et d'amour.

Le mot de prière nous amène à ce point d'immobilité qui permet à la flamme de l'être de briller. Il nous enseigne ce que nous savons mais avons tendance à oublier : nous ne pouvons pas vivre notre vie en plénitude si elle n'est pas fondée sur une raison d'être sous-jacente. La vie a une signification et une valeur ultimes qui ne se découvrent réellement que dans la silencieuse stabilité de l'être, qui est notre enracinement essentiel en Dieu. Comme il est facile de laisser la vie devenir routinière ! Les rôles prennent facilement la place de l'être. Nous nous installons dans les rôles routiniers de l'étudiant, la mère, le mari, le responsable, le moine ou autre. [...] Nous devons nous ouvrir à l'amour qui nous sauve de l'illusion et de la superficialité. Nous devons vivre de cette sainteté personnelle infinie que nous possédons en tant que temples de l'Esprit Saint. Nous devons découvrir que le même Esprit qui créa l'univers demeure dans notre cœur et, dans le silence, donne son amour à tous. Tel est le but de toute vie.

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

Henry Wadsworth Longfellow "Night". Domaine public.

Dans l'obscurité et le silence de la nuit

Lentement, le paysage s'enfonce et s'efface,
Et avec lui s'évanouissent les fantômes du jour,
Les fantômes des hommes et des choses, qui hantent la lumière.

La foule, la clameur, la poursuite, la fuite,

La splendeur et l'étalage inutiles,
Les agitations et les soucis qui s'attaquent à nos cœurs,
Disparaissent de notre vue.

Une vie meilleure commence ;

Le monde ne nous agresse plus ;
Nous effaçons toutes ses traces
Du livre terne et banal de notre vie,

Qui, tel un palimpseste, se couvre à l'infini

Des incidents insignifiants de temps et de lieu,
Et voici que renaît l'idéal, caché au-dessous.

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