



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 OCTOBRE 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.

Vivre le moment du Christ

Laurence Freeman OSB, *Bulletin de la WCCM*, janvier 1997

La méditation consiste à vivre le moment du Christ, comme John Main l'a si profondément compris. Il ne s'agit pas de penser au Christ ou à la façon dont il reviendra, mais d'être avec le Christ maintenant et de se laisser transformer dans son être. Il ne s'agit pas d'un moment historique statique, mais d'un flux, d'une floraison et d'un déploiement du mystère de l'Être même. [...]

Pratiquer la méditation est le seul moyen d'apprendre ce qu'elle signifie et à quel point elle est beaucoup plus important qu'il ne semble à ceux qui veulent en retirer un avantage à court terme et à ceux qui pensent qu'en méditant, ils font en sorte que quelque chose se produise. En apprenant à méditer, nous comprenons comment nous devons dire le mantra, et la façon dont nous le disons est en grande partie notre façon d'être, notre façon d'aimer, et cela jour après jour.

Nous devons dire le mantra sans impatience, sans force ni intention de violence. Le but du mantra n'est pas de bloquer les pensées. Il ne s'agit pas d'un mécanisme de brouillage. Si des pensées nous assaillent pendant que nous méditons, nous les ignorons. En prononçant le mantra avec douceur, nous apprenons de Celui qui est doux et humble de cœur. [...]

Notre vie deviendra, jour après jour, le commentaire de notre prière. Notre prière ne consistera plus alors à commenter sans cesse notre vie. Nous serons nous-mêmes définitivement devenus prière. . . .

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

Hafiz, "With That Moon Language" dans *Love Poems from God : Sacred Voices from the East and West*, ed. Daniel Ladinsky (New York : Penguin Compass, 2002), p. 175.

AVEC CE LANGAGE LUNAIRE

Admettons une chose :

A toutes les personnes que vous voyez, vous dites "aimez-moi".

Bien sûr, vous ne le faites pas à voix haute,
sinon on appellerait les flics.

Mais réfléchissez tout de même à cela,
à cette grande force qui nous pousse à nous relier.

Pourquoi ne pas devenir celui qui vit
avec une pleine lune dans chaque œil,
qui dit toujours,
avec ce doux langage lunaire,
ce que tous en ce monde
meurent d'envie d'entendre ?

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