



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 DÉCEMBRE 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.

Le danger de la fixation sur soi

Extrait de **John Main**, "A New Monasticism" dans *Monastery without Walls : The Spiritual Letters of John Main* (Londres : Canterbury Press, 2007) pp. 25-26.

Lorsque nous nous adressons à Dieu, comme il est fréquent que nous lui parlions de nous-mêmes : "aide-moi à faire ceci, à être cela". Aussi altruiste que puisse être notre intention première, la structure même du langage nous place au centre de notre conscience. Cela est vrai également pour ceux qui n'ont peut-être pas de cadre de référence religieux mais dont la pratique spirituelle est tournée vers eux-mêmes. Même s'ils ne se servent d'aucuns mots, n'ont aucune image de Dieu et ne demandent aucune faveur, le danger de la fixation sur soi est grand. C'est cela que nous devons lâcher afin d'accéder à plus de profondeur. Il n'y a pas d'arrêt ni de dérive tranquille dans ce parcours. Dans le domaine spirituel, l'autosatisfaction fait retomber dans notre centre de gravité. Nous sommes ramenés dans l'orbite des pensées sur soi de l'ego. C'est pour éviter cet effondrement sur soi et rester éveillés et vigilants que nous méditons. En méditation, le mystère de Dieu est toujours au centre. En nous avançant vers l'union avec ce centre, nous entrons dans la connaissance de Dieu par la lumière divine. Ce mouvement se nomme l'amour et l'expérience que nous en faisons est une perte progressive du moi et de la conscience de soi. [...]

Notre temps de prière doit être dédié à l'ouverture la plus complète dont nous soyons capables : ouverture à la réalité de la présence, et non aux « vaines imaginations » de la grande illusion d'une entité permanente et indépendante que nous appelons l'ego. C'est une illusion parce que le vrai soi n'a pas d'image. Il est conscience pleine, indifférenciée.

La conscience humaine est limitée et morcelée par la fausse image, l'ombre de l'ego. Elle est rendue pleine et entière par la lumière du Christ dans lequel on ne trouve ni obscurité, ni objectivation de la séparation de l'être qui puisse jeter une ombre.

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, « Coming to God: First Days », *Thirst*, Boston, Beacon Press, 2006, p. 23.

Seigneur, j'apprendrai aussi à m'agenouiller
dans le monde de l'invisible,
de l'impénétrable et de l'éternel.
Alors je ne bougerai pas plus que les feuilles d'un arbre
un jour sans vent,
baignant dans la lumière,
comme le vagabond enfin arrivé chez lui,
et qui s'agenouille en paix parce qu'il en a fini des choses inutiles,
fini de tout mouvement, et même des mots.

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