



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 MAI 2024

*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.*

La plénitude du mystère

**John Main** OSB, extrait de "The Silence of Love", *Word Made Flesh* (Norwich: Canterbury, 2009), pp. 29-30.

Le langage est tellement impuissant à exprimer la plénitude du mystère. C'est la raison pour laquelle le silence absolu de la méditation est d'une importance suprême. Nous ne cherchons pas à penser à Dieu, à parler à Dieu ou à imaginer Dieu. Nous nous tenons dans ce silence stupéfiant, ouvert au silence éternel de Dieu. Nous découvrons en méditation, par la pratique et par l'enseignement quotidien de l'expérience, qu'il est, pour tous, notre milieu naturel. Nous sommes créés pour cette expérience et notre être s'épanouit et s'élargit dans ce silence éternel.

Mais déjà, le mot « Silence » dénature l'expérience et peut faire peur à beaucoup de gens, parce qu'il suggère une expérience négative, la privation de son ou de langage. Les gens craignent que le silence de la méditation soit de nature régressive, mais l'expérience et la tradition nous enseignent que le silence de la prière n'est pas l'état pré-linguistique mais post-linguistique dans lequel le langage a accompli sa tâche de nous conduire à travers et au-delà de lui-même et de tout l'univers de la conscience mentale. Le silence éternel n'est privé de rien, et il ne nous prive de rien. C'est le silence de l'amour, de l'acceptation sans réserve et sans condition. [...]

Nous nous savons aimés, ce qui nous permet d'aimer. La méditation est une façon d'achever ce cycle de l'amour. Par notre ouverture à l'Esprit qui demeure dans notre cœur, et qui, en silence, est amour pour tous, nous entamons le cheminement de la foi. Nous finissons dans la foi parce qu'il y a toujours un nouveau commencement à la danse éternelle de l'être-dans-l'amour.

**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

**Denise Levertov**, "Altars" [Autels], dans *The Stream & the Sapphire: Selected Poems on Religious Themes* (New York: New Directions, 1997), pp.30.

1

Encore devant ton autel, Seigneur silencieux.  
Et ici le bruit des eaux tumultueuses,  
le chant d'une colombe.

Tous les temples ne servent pas  
de lieu de repos.  
Mais ici, aujourd'hui,  
par-dessus le son continu de la rivière,  
sous le soliloque de la colombe,  
ton silence hospitalier.

2

Encore devant ton autel, Seigneur silencieux.  
  
Ta présence se signale  
par des interventions inédites  
comme ces paniers légendaires remplis  
de pain et de vin, découverts  
à la porte d'une personne sans ressources  
qui rentre à la maison les mains vides  
après une journée à rechercher du travail.

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](http://www.wccm.fr) dans  
la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.  
Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)