



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 OCTOBRE 2016

*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**, "Apprendre à être", *La faim de profondeur et de sens*, Singapour, Medio Media, 2007, pp. 125-6.

La méditation est un état où l'on ne pense pas, on n'imagine pas, on n'a pas de conversations imaginaires avec qui que ce soit. On est dans une paix parfaite, une immobilité parfaite, un calme parfait. Dans le silence de la méditation, lorsqu'on va au-delà de la pensée et de l'imagination, on apprend à être. À être soi-même, à ne pas être défini par une activité quelconque, que cette activité soit un travail ou l'élaboration d'une pensée, mais à être simplement. Être la personne que nous sommes, sans essayer de justifier notre existence ou nous excuser d'être. Simplement être, comme nous sommes. [ . . . ]

Nous dépassons toute image, et surtout l'image que nous avons de nous-mêmes. Nous nous dépouillons de tous nos masques. Nous les déposons à côté de nous, et nous commençons à devenir la vraie personne que nous sommes, dans sa simplicité absolue. Nous ne disons pas notre mantra pour impressionner qui que ce soit ; nous le disons pour renoncer à toutes les images, tous les mots, afin de pouvoir être dans une simplicité totale. [ . . . ]

Lorsque vous méditez, non seulement vous n'essayez pas de correspondre à l'image que vous avez de vous-même ou à l'image que quelqu'un d'autre a de vous, mais vous renoncez en méditant à toute image. C'est une démarche pour se vider de tout fantasme, toute image, toute irréalité afin de faire place à votre vrai moi, la vraie personne que vous êtes. Vous vous libérez des images, des fantasmes, des peurs et des désirs qui confisquent votre liberté, pour être qui vous êtes. Dans la vision chrétienne de la méditation, tout l'objectif de la démarche est de libérer votre esprit afin qu'il s'ouvre à l'infini et que votre cœur et votre esprit, tout votre être, puissent se dilater au-delà des barrières de votre seul moi pour entrer en union avec tout, avec Dieu.

*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'entreprenez 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

**Gunilla Norris**, "Entrer dans le repos", in *Being home: Discovering the Spiritual in the Everyday* [Etre chez soi, découvrir le spirituel dans le quotidien], Mahwah, NJ, HiddenSpring, 2001, p. 71.

Cher compagnon de ma journée,  
Tu es le saint mystère auquel je me abandonne  
lorsque je ferme les yeux. Je me donne à Toi :  
avec mes défauts, mes erreurs, mes petites  
autosatisfactions. Je te donne ceux qui me sont chers :  
les meilleurs espoirs que je leur porte, mes soucis,  
et mes sombres pensées à leur sujet.  
Enlève de moi ma séparation bien construite.  
Tiens-moi dans Ta vérité.

Ce jour est déjà passé. Je le rends.  
Je pense à demain et je le rends aussi.  
Garde-moi cette nuit. Avec Toi  
et en Toi je peux me fier sans rien savoir.  
Je peux me fier à l'incomplétude comme une voie.  
Sombre dans l'obscurité, silencieux dans le silence,  
aide-moi à oser être cet être vide - sans avenir,  
sans désir - qui respire Ton nom même en dormant.

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*.

Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca), et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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)