



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 MAI 2017

*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, extrait de "Integrity", *Word Made Flesh*, Londres, DLT, 1993, p. 55-56.

On dirait bien souvent que nous traversons la vie précipitamment alors que dans nos cœurs brûle la flamme essentielle de l'être. Cette course effrénée l'amène souvent 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 fermeté. Si l'on cesse de penser en termes de réussite, concentré 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 la 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, de la mère, du mari, du p.d.g., du moine ou de n'importe quoi... Jésus est venu nous dire que la vie, ce n'est pas jouer un rôle ou faire fonctionner un système. La vie a un sens, une direction, que l'on éprouve dans les profondeurs les plus silencieuses de l'être. Notre valeur vient de qui nous sommes en nous-mêmes, non de ce que nous faisons dans le rôle que nous jouons.

Le sens ultime de Dieu ne se découvre pas dans ce que la société dit que nous sommes – ceci serait « préférer l'approbation des hommes à celle de Dieu », comme le dit Jésus. [...] Chacun d'entre nous doit découvrir la vérité fondamentale sur lui-même. Enracinés en Dieu, nous devons être ouverts à l'amour qui nous sauve de l'illusion et de la superficialité. Nous devons vivre de cette sainteté personnelle infinie que nous détenons en tant que temples de l'Esprit Saint. Découvrir que le même Esprit qui créa l'univers réside en nos cœurs, et, en silence, donne à tous sa tendresse, 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.

#### Nuit

Dans l'obscurité et le silence de la nuit

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

La foule, la clameur, la quête, la fuite,

Le faste et l'étalage inutiles,  
Les troubles, et les soucis qui tourmentent  
Notre cœur, tout disparaît de la vue.

La vie meilleure commence ; le monde ne nous

Agresse plus ; toutes ses traces nous les effaçons  
Du livre ordinaire et morne de notre vie,

Qui comme un palimpseste a été réécrite

Avec des incidents triviaux de temps et de lieu,  
Et voilà ! L'idéal, caché au-dessous, revit.

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 québécois : [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)