



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 JUIN 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, « Mort et Résurrection », *Moment of Christ*, New York, Continuum, 1998, pp. 6-69.

Saint Benoît recommandait à ses moines d'« avoir chaque jour devant les yeux la menace de la mort » (Règle, ch. IV). On parle peu de la mort dans le monde moderne. Mais toute la tradition chrétienne nous apprend que, pour devenir sages, il faut nous faire à l'idée que nous n'avons pas ici-bas de « cité permanente » (He 13, 14)... Les sages des temps passés et présents nous enseignent qu'il faut garder la mort présente à l'esprit pour avoir une juste perspective sur la vie... Pour qui est attaché au monde, parler de la mort est difficile. En vérité, la principale illusion qui nous attache aux biens de ce monde procède d'un point de vue diamétralement opposé : non pas la sagesse de se savoir mortel, mais le pur fantasme que nous sommes immortels, à l'abri de la défaillance physique.

Mais la sagesse de la tradition incarnée par saint Benoît enseigne que la reconnaissance de notre faiblesse physique nous rend capables de percevoir aussi notre fragilité spirituelle. Il y a une profonde connaissance en nous tous, si profonde en vérité qu'elle est la plupart du temps enfouie, qu'il nous faut établir le contact avec la plénitude de la vie et avec la source de la vie. Il nous faut établir le contact avec la puissance de Dieu et, d'une manière ou d'une autre, ouvrir les fragiles « vases de terre » que nous sommes à l'amour éternel de Dieu, un amour inextinguible. [...]

Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous entrons dans cet axe de mort et de résurrection. Ceci parce que, dans notre méditation, nous dépassons notre vie et toutes ses limitations pour entrer dans le mystère de Dieu. Nous découvrons, chacun par sa propre expérience, que le mystère de Dieu est le mystère de l'amour, de l'amour infini, de l'amour qui dissipe toute peur.

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

Rainer Maria Rilke, « Bouddha en gloire », in : *The Enlightened Heart: An Anthology of Sacred Poetry*, ed. S. Mitchell, New York, Harper, 1989, p. 131.

Centre de tous les centres, cœur des cœurs,
amande fermée sur elle-même, qui pousse doucement,
tout cet univers, jusqu'aux étoiles les plus éloignées
et au-delà, est ta chair, ton fruit.

Tu ressens maintenant que rien ne te retient ;
Ta vaste coquille atteint un espace sans fin,
Et là, les fluides riches et épais s'élèvent et coulent.
Illuminées dans ta paix infinie,

un milliard d'étoiles tournent dans la nuit,
scintillant loin au-dessus de ta tête.
Mais *en* toi est la présence qui
sera, quand toutes les étoiles seront mortes.

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*.

Sites de nos amis québécois : 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, 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