



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 JUILLET 2018

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, « Briser le miroir », *Le Chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, pp. 90-92.

Je ne pense pas exagéré de dire que le péché originel est la conscience de son moi, l'hyper conscience de soi de l'égoïsme qui engendre une conscience divisée. Elle agit comme un miroir entre Dieu et soi. Chaque fois que je regarde dans le miroir, je me vois moi-même. Le but de la méditation est de briser ce miroir afin de ne plus voir des choses que leurs reflets, des images inversées, y compris de soi-même. L'essence de la méditation consiste à prendre d'assaut le royaume des cieux. Il faut briser le miroir, et Jésus invite à triompher de cette conscience de soi, de ce moi prisonnier de ses reflets, lorsqu'il dit que nul ne peut être son disciple à moins de renoncer à soi.

Il ne faut pas une très longue expérience de la vie pour se rendre compte que cette conscience de soi induit faussement à croire que l'univers entier gravite autour de soi ; ni pour conclure qu'il est désastreux de se trouver dans cet état. Sans doute est-ce là ce qui pousse la plupart d'entre nous à méditer. Nous ne voulons pas passer le reste de notre vie à regarder des images inversées dans un miroir. Nous voulons courageusement porter notre regard à l'intérieur du mystère infini de Dieu. Mais dès que nous commençons à sentir la première érosion de la conscience de soi et à entrer dans le profond silence de la méditation, il se peut que nous soyons troublés et que nous prenions peur. C'est là que nous avons besoin de foi, de comprendre que la foi est un don qui nous est offert en abondance, nous dit saint Paul, si seulement nous nous ouvrons à lui et si nous martelons sans relâche le miroir jusqu'à ce qu'il se brise en mille morceaux. Nous le martelons [en douceur] avec notre mantra.

Il n'y a absolument rien de passif dans la méditation. C'est un état d'ouverture de plus en plus grande et de plus en plus profonde à la source génératrice de toute réalité, le Dieu-qui-est-amour. Le but de notre vie et ce à quoi elle nous invite n'est rien de moins que l'union totale, la résonance parfaite avec cette source d'énergie.

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

Rumi, extrait tiré de *The Soul of Rumi*, "Heart-knowing and the jasmine scent of feeling near to god", New York, Harper & Collins, 2001, p. 324.

Tu ne peux commettre ou dire

aucune erreur si ta conscience est dans ton amour
et ton amour est en

Dieu. En cette lumière, il n'y a place pour aucune distraction.

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