



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 28 OCTOBRE 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Extrait de **John Main** osb, *Les Conférences de Gethsémani*, « Deuxième Conférence », Méditation Chrétienne du Québec, 1997, pp. 36-37.

La pauvreté que représente la méditation n'a rien à voir avec le rejet de soi. Il ne s'agit pas de nous fuir ni de nous haïr. Mais pour atteindre notre être véritable - et c'est à cette invitation que nous répondons quand nous méditons, il nous faut faire l'expérience radicale de la pauvreté personnelle dans un ferme abandon de soi.

Ce que nous abandonnons, ce à quoi nous mourons, ce n'est pas, nous dit la tradition Zen, le moi ou le mental, mais plutôt cette *image* du moi que nous avons identifiée à tort à la personne que nous sommes vraiment. On évitera, à ce propos, de discourir avec « une intelligence imaginative », comme le dit le *Nuage de l'Inconnaissance*. Mais cette formulation indique bien que ce à quoi nous renonçons dans la prière, c'est essentiellement à la *non-réalité*.

Et la souffrance du renoncement sera proportionnelle à la force de notre adhésion à la non-réalité, au degré auquel nous aurons pris nos illusions pour la réalité.

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

Franz Wright, "Ohio Sunflowerfield," in *God's Silence*. New York, Knoph, 2008, p. 132.

Secrètement,
chacun croit
une minute
que la mort est
une catastrophe
exceptionnelle
qui n'arrive
qu'ailleurs,
qu'aux autres,
et la minute suivante
un destin tragique
personnel auquel
on est seul condamné –

Qu'est-ce qui ne va pas, dans la vérité si profondément réconfortante et parfaite ?

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