



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 28 JUILLET 2019

*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, « A New Monasticism » [Un nouveau monachisme], in: *Monastery Without Walls: The Spiritual Letters of John Main*, Londres, Canterbury Press, 2007, pp. 25-26.

Bien souvent, lorsque nous nous adressons à Dieu, nous lui parlons de nous-mêmes : aide-moi à faire ceci, à être cela. Aussi altruiste que puisse être notre intention première, la structure même du langage nous place au centre de notre conscience. Cela est vrai également pour ceux qui n'ont peut-être pas de cadre de référence religieux mais dont la pratique spirituelle les renvoie à eux-mêmes. Même s'ils n'emploient aucun mot, ne se font aucune image de Dieu et ne demandent pas de faveur, le danger de se fixer sur soi est tout aussi grand. C'est cela que nous devons lâcher afin d'accéder à plus de profondeur. Il n'y a pas de pause ni de dérive dans ce parcours. Dans le domaine spirituel, l'autosatisfaction nous fait retomber dans notre centre de gravité. Nous sommes ramenés dans l'orbite du miroir de l'ego. C'est pour éviter cet effondrement sur soi et rester éveillés et vigilants que nous méditons. En méditation, le mystère de Dieu est toujours au centre. En nous avançant vers l'union avec ce centre, nous entrons dans la connaissance de Dieu par la lumière divine. Ce mouvement se nomme l'amour et l'expérience que nous en faisons est une perte progressive du moi et de la conscience de soi. [...]

Notre temps de prière doit être dédié à l'ouverture la plus complète dont nous soyons capables : ouverture à la réalité de la présence, et non à de « vaines imaginations » provenant de la grande illusion d'une entité permanente et indépendante que nous appelons l'ego. C'est une illusion parce que le vrai soi n'a pas d'image. Il est conscience pleine et indifférenciée.

La conscience humaine est limitée et morcelée par la fausse image, l'ombre de l'ego. Elle est rendue pleine et entière par la lumière du Christ dans lequel on ne trouve ni obscurité, ni réification d'un être séparé qui puisse jeter une ombre.

**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

**Mary Oliver**, "Coming to God: First Days", in: *Thirst*, Boston, Beacon Press, 2006, p. 23.

Seigneur, j'apprendrai aussi à m'agenouiller  
dans le monde de l'invisible,  
l'inscrutable et l'éternel.  
Alors je ne bougerai pas plus que les feuilles d'un arbre  
un jour sans vent,  
baignée de lumière,  
comme le promeneur qui est enfin rentré à la maison  
et s'agenouille en paix, qui en a fini avec le non nécessaire ;  
tous les mouvements ; et même les mots.

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)