



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 NOVEMBRE 2020

*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 des *Conférences de Gethsémani*, « Deuxième Conférence », Méditation Chrétienne du Québec, 1997, p. 36-37.

La méditation et la pauvreté qui est la sienne n'ont rien à voir avec le rejet de soi. Nous ne sommes pas en train de nous fuir ni de nous haïr. Mais pour atteindre notre véritable identité - 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 abandon de soi indéfectible.

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 ou du mental 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*.

Dans la prière, nous faisons un acte de foi persévérant en nous décentrant tout entier de l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes, pour nous concentrer sur notre être véritable, créé par Dieu, sauvé par Jésus et temple du Saint-Esprit.

### **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](http://www.wccm.fr) dans  
la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche 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)