



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 31 OCTOBRE 2021

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.

L'ŒIL QUI NE PEUT SE VOIR LUI-MÊME

John Main OSB, extrait de "The Way of Attention", in *The Hunger for Depth and Meaning*, édité par Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, pp. 195-96.

En apprenant à faire attention, nous apprenons à voir avec une absolue clarté ce qui est devant nous. Nous apprenons à entendre ce qui nous est dit. En d'autres termes, nous apprenons à être pleinement ouverts à la réalité. [...] Sans une telle attention, sans une telle attention désintéressée, on ne peut jamais faire le passage, jamais entendre, ou voir, ou éprouver pleinement ce qui est. Tout ce que nous voyons, entendons ou éprouvons est déformé par le prisme de l'ego.

En apprenant à dire le mot de prière, nous apprenons à abandonner toutes nos perceptions limitées et déformées. Nous finissons par être absorbés dans la réalité divine. C'est l'unité dont parle Jésus dans sa grande prière de l'évangile de Jean : « Que nous soyons un. » Les mystiques médiévaux anglais parlaient de la prière comme du processus d'« unification ».

Dire le mot de prière n'est que le commencement du chemin vers cette attention désintéressée, le détournement de soi-même du faisceau lumineux de la conscience. Nous devenons comme l'œil qui ne peut se voir lui-même mais qui voit tout. Nous commençons à voir [...] toutes choses comme le Christ les voit. En d'autres termes, nous commençons à voir avec sa lumière.

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

W.S. Merwin, "Still Water", in *Garden Time*, Port Townsend, WA, Copper Canyon Press, 2016, p. 58.

EAU MORTE

Les nuages surplombant la cime des montagnes étaient ses ancêtres
une pluie fine s'est accumulée dans les ruisseaux parmi les rochers cachés
chaque veine a trouvé son chemin vers sa propre famille
elle l'a rejointe, a pris de la vitesse et a retrouvé sa voix
emportant avec elle des flocons de lumière d'étoiles, de lune
et de jour, à travers les distances sauvages
à travers des rêves de vol et d'oubli
et des rêves d'appartenance mais de départ
maintenant, elle repose là, enfin, près de son pâturage vert
et berce le silence du ciel vide
c'est le présent vers lequel elle s'écoulait
c'est le visage qu'elle ne pourra jamais voir

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page facebook.com/meditationchretiennedefrance

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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