



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 28 JANVIER 2024

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.

Briser le miroir

John Main OSB, extrait de "Smashing the Mirror", *Moment of Christ*, New York: Continuum, 1998, pp. 50-51.

Je ne pense pas exagéré de dire que la conscience de son moi, l'hyper-conscience de soi de l'égoïsme est le péché originel, parce qu'elle engendre une conscience divisée. Elle agit comme un miroir entre Dieu et soi. Chaque fois que je regarde dans le miroir, c'est moi que je vois. Le but de la méditation est de briser ce miroir afin de ne plus voir les choses, y compris soi-même, à travers leurs reflets et donc à l'envers. [...] Il faut briser ce miroir, et Jésus invite à triompher de cette conscience de soi qui renvoie une image de soi, 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 effroyable 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 restant de notre vie à regarder dans un miroir où nous voyons tout à l'envers... Nous voulons courageusement porter notre regard à l'intérieur du mystère infini de Dieu.

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, « Just Now », *The Pupil* (New York: Knoph, 2001), p. 62.

A l'instant

Le matin, alors que la tempête commence à se dissiper,
le ciel clair apparaît un instant
et il me semble qu'il s'est passé quelque chose
de plus simple que ce que j'aurais pu croire,
plus simple que ce pour quoi j'aurais pu commencer à trouver des mots,
non pas patient ni même en attente,
pas plus caché que l'air lui-même,
devenu un instant une partie de moi à chaque respiration
et resté avec moi inaperçu,
quelque chose qui était là, sans nom,
inconnu au long des jours et les nuits,
pas séparé d'eux,
pas séparé d'eux alors qu'ils venaient et s'en allaient,
cela doit avoir été là, ni tôt ni tard,
alors quel nom puis-je lui donner maintenant, pour lui tendre mes remerciements ?

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*.

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