



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 MAI 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.

Tracer un chemin vers la réalité

John Main OSB, extrait de "Meditation, a way of setting God free in the world", *The Heart of Creation*, [La méditation : une manière de libérer Dieu dans le monde], (Norwich : Canterbury, 2007), pp. 10, 11.

Méditer et y revenir fidèlement chaque jour de notre vie, c'est comme ouvrir un chemin vers la réalité. Une fois que nous connaissons notre place, nous commençons à voir tout sous un nouveau jour car nous sommes devenus qui nous sommes vraiment. Et en devenant ce que nous sommes, nous pouvons désormais tout voir tel que c'est et ainsi commencer à voir tous les autres tels qu'ils sont. [...] Nous apprenons par la pratique et par l'expérience comment nous ancrer dans notre être essentiel. Nous apprenons qu'être enraciné dans son être essentiel, c'est être enraciné en Dieu, auteur et principe de toute réalité. Et ce n'est pas rien d'entrer dans la réalité, de devenir réel, de devenir ce que nous sommes, car dans cette expérience, nous sommes libérés de toutes les images qui nous tourmentent constamment. Nous n'avons pas besoin d'être l'image de nous-mêmes, mais simplement la vraie personne que nous sommes. [...] La méditation est exigeante. Nous devons apprendre à méditer, que nous en ayons envie ou non, qu'il pleuve, qu'il neige ou que le soleil brille... ou bien quel que soit ce qu'a été notre journée. Dans la vision chrétienne de la méditation, celle qui ressort des paroles de Jésus, nous trouvons la réalité du grand paradoxe qu'il enseigne : si nous voulons trouver notre vie, nous devons être prêts à la perdre. En méditant, c'est exactement ce que nous faisons. Nous nous trouvons parce que nous sommes prêts à renoncer à nous-mêmes, à nous lancer dans les profondeurs, celles de Dieu. [...]

Écoutons les paroles de saint Jean à propos du cheminement de la vie : « Ce que nous avons entendu du Verbe de vie, nous vous l'annonçons : Dieu est lumière ; en lui, il n'y a pas de ténèbres » (1 Jean 1, 1-5). C'est un appel à entrer dans cette lumière et ainsi à renoncer complètement à toute ténèbre. La voie vers cette lumière est la voie de l'humilité dans le silence, la voie du mantra.

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. Écoutez-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

Sœur Odette Prévost (1932-1995), in <https://www.sjsc.fr/2004-01-priere-soeur-odette-prevost/>

Vis le jour d'aujourd'hui, Dieu te le donne, il est à toi.

Vis-le en Lui. Le jour de demain est à Dieu, Il ne t'appartient pas.

Ne porte pas sur demain le souci d'aujourd'hui. Demain est à Dieu, remets le Lui.

Le moment présent est une frêle passerelle.

Si tu le charges des regrets d'hier, de l'inquiétude de demain, la passerelle cède et tu perds pied.

Le passé ? Dieu le pardonne.

L'avenir ? Dieu le donne.

Vis le jour d'aujourd'hui en communion avec Lui.

Et s'il y a lieu de t'inquiéter pour un être aimé, regarde-le dans la Lumière du Christ ressuscité.

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