



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 17 MARS 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

John Main osb, extrait de "Growing in God", *The Way of Unknowing*, New York, Crossroad, 1990, pp. 79-81.

Quelle est la différence entre la réalité et l'irréalité ? Je pense qu'une manière de la comprendre est de concevoir l'irréalité comme le produit du désir. Or, la méditation nous apprend, entre autres choses, à abandonner le désir, et nous l'apprenons parce que nous savons que nous sommes invités à vivre pleinement le moment présent. La réalité exige immobilité et silence. C'est l'engagement que nous prenons en méditant. Comme tout le monde peut le constater d'expérience, nous apprenons dans le silence et l'immobilité à nous accepter tels que nous sommes. Cela paraît très étrange aux hommes de notre temps, surtout aux chrétiens d'aujourd'hui incités par leur éducation à faire tant d'efforts inquiets : « Ne devrais-je pas être ambitieux ? Et si je suis mauvais, ne devrais-je pas *désirer* être meilleur ? »

La vraie tragédie de notre temps est que nous sommes tellement remplis de désirs – de bonheur, de réussite, de richesse, de pouvoir, et de tout ce que l'on voudra – que nous sommes toujours en train de nous imaginer tels que nous *devrions* être. C'est pourquoi il est si rare d'arriver à se connaître tel que l'on est et d'accepter son état présent.

Or, la sagesse traditionnelle nous dit : sache que tu es, et que tu es tel que tu es. Il se peut que nous soyons des pécheurs et si nous le sommes, il est important que nous le sachions. Mais il est beaucoup plus important pour nous de connaître, par notre propre expérience, que Dieu est le fondement de notre être et que nous sommes enracinés et établis en Lui. [...] Telle est la stabilité dont nous avons tous besoin ; nous n'avons pas besoin de l'effort et du mouvement du désir, mais de la stabilité et de l'immobilité de l'enracinement spirituel. Chacun d'entre nous est invité à apprendre dans sa méditation, dans son repos en Dieu, qu'en Lui nous avons tout ce qui est nécessaire.

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

Paul Zimmer, "Winter Trees" *The Great Bird of Love*, Chicago, University of Illinois Press, 1989, p. 55.

LES ARBRES L'HIVER

Observer la neige fondre dans les bois,
c'est se sentir grandir doucement vers la mort.
Pourtant, ce sont les arbres qui nous apprennent à vivre.
Il y a des endroits où une personne peut vivre
de nombreuses années sans voir un arbre.
Ce doit être source de colère et de désespoir.
Mieux vaut avoir l'exemple constant
de leur patience et de leur perfection,
pour assister à leur épanouissement et à leur décomposition,
observer la neige fondre à travers les branches,
se concentrer doucement sur les nœuds et les frondaisons.
Mieux vaut tenter de se joindre à eux
et faire partie de la dernière tribune au monde.

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*.

Sites de nos amis québécois : 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, 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