



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 JUILLET 2023

*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.*

Notre identité véritable

**John Main** OSB, extrait de "Second Conference", in *Christian Meditation : The Gethsemani Talks* (Montréal : Christian Meditation Media, 1982), pp. 36-37 ; *La méditation chrétienne, conférences de Gethsémani*, Méditation chrétienne du Québec, 1997.

La méditation et sa pauvreté ne sont pas un rejet de soi. Nous ne nous fuyons pas ; nous ne nous haïssons pas. Mais pour parvenir à notre véritable identité - et c'est à cette invitation que nous répondons lorsque nous méditons - nous devons passer par l'expérience radicale de la pauvreté personnelle, dans un abandon de soi sans faille.

Ce à quoi nous renonçons, ce à quoi nous mourons, n'est pas le moi de l'esprit, selon la pensée du zen, mais plutôt l'image du moi que nous en sommes venus à identifier à tort avec ce que nous sommes vraiment. Il ne s'agit pas là d'une proposition que nous devons, dans le langage du *Nuage de l'Inconnaissance*, "expliquer avec une intelligence imaginative". Mais elle nous indique que ce à quoi nous renonçons dans la prière est essentiellement l'*irréalité*.

Et la douleur du renoncement sera proportionnelle à la mesure dans laquelle nous nous sommes engagés dans l'irréalité, à la mesure dans laquelle nous avons pris nos illusions pour des réalités.

**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", dans *God's Silence* (New York: Knoph, 2008), p. 132.

*Champ de tournesols de l'Ohio*

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  
et personnel auquel  
on est seul condamné –

Qu'y a-t-il de mal 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://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)