



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 OCTOBRE 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.*

### **Défaire les chaînes de nos limites**

**John Main** OSB, extrait de "Letting Go", in: *John Main: Essential Writings*, Modern Spiritual Masters Series (Maryknoll, NY : Orbis, 2002), p. 127.

L'une des choses les plus difficiles à comprendre pour les Occidentaux, c'est que la méditation ne consiste pas à essayer de faire en sorte que quelque chose se produise. Nous sommes tous tellement attachés à une mentalité de techniques et de production que nous commençons inévitablement par penser à essayer de créer un événement, une situation. Mais la première chose à comprendre, c'est que la méditation n'a rien à voir avec la réalisation de quoi que ce soit. Le but fondamental de la méditation est même tout le contraire : il s'agit simplement d'apprendre à devenir pleinement conscient de ce qui est, d'apprendre directement de la réalité qui nous entoure. [...]

Nous vivons si souvent à un faible pourcentage de notre potentiel. Si seulement nous nous détournons de nous-mêmes pour nous tourner vers l'autre, l'expansion de notre esprit devient illimitée. C'est un retournement complet, ce que le Nouveau Testament appelle une conversion. Nous sommes invités à défaire les chaînes de nos limites, à nous libérer de la prison de l'ego où nous nous sommes limités. La conversion est justement cette libération et cette expansion qui se produisent lorsque nous nous détournons de nous-mêmes pour nous tourner vers le Dieu infini. C'est apprendre à aimer Dieu, tout comme, en nous tournant vers Dieu, nous apprenons à nous aimer les uns les autres. En aimant, nous sommes enrichis au-delà de toute mesure. Nous apprenons à vivre des richesses infinies 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**, "Finding a Teacher", *Migration: New and Selected Poems* (Port Townsend, WA : Copper Canyon Press, 2005), pp. 206-207.

#### TROUVER UN MAÎTRE

Dans les bois, j'ai rencontré un vieil ami qui pêchait  
et je lui ai posé une question  
et il m'a répondu  
Attends les poissons qui montent dans le courant profond  
mais sa ligne ne bougeait pas  
et j'ai attendu  
c'était une question au sujet du soleil

au sujet de mes deux yeux  
mes oreilles ma bouche  
mon cœur la terre avec ses quatre saisons  
mes pieds où je me tenais  
où j'allais

elle m'a glissé des mains  
comme de l'eau  
dans la rivière  
elle a coulé sous les arbres  
elle a sombré sous des coques lointaines  
et a disparu sans moi  
puis, là où je me trouvais, la nuit est tombée

Je ne savais plus quoi demander  
Je voyais bien que sa ligne n'avait pas d'hameçon  
J'ai compris que je devais rester et manger avec lui.

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)