



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 AVRIL 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.

Engagés dans la vérité, engagés envers Dieu

John Main, OSB, extrait de « Beyond All Images », *The Way of Unknowing* (New York : Crossroad, 1990), pp. 41-43.

A plusieurs reprises dans notre vie, tous nous avons voulu nous engager dans la vérité, nous engager envers Dieu. Nous avons tous essayé, tous nous avons voulu prier et nous avons tous échoué. Mais à un moment donné, nous parvenons à la conclusion que la sagesse que nous recevons de la tradition de la prière contemplative transforme l'échec en triomphe. Le silence et la pauvreté dont nous faisons l'expérience dans notre méditation nous rendent authentiques. Nous savons que nous ne pouvons pas analyser Dieu. Nous savons que nous ne pouvons pas, avec notre esprit limité, comprendre l'infini de Dieu. Mais nous savons aussi, ou du moins nous commençons bientôt à le soupçonner vaguement, que nous pouvons éprouver l'amour de Dieu pour nous... Cette connaissance qui vient de l'expérience nous enseigne aussi que les images fabriquées par l'ego, qu'elles soient de désespoir ou de sainteté, doivent toutes céder la place. Aucune d'entre elles ne peut être prise au sérieux...

Le succès et l'échec cèdent la place à ce que nous savons être vrai par l'expérience de la méditation : la mort et la résurrection. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous mourons à nous-mêmes et nous nous élevons au-delà de nos propres limites vers une vie nouvelle en Christ. ... Nous finissons par comprendre que la discipline quotidienne démasque l'ego. Démasqué, il disparaît. Nous ne devons pas nous impatienter ni nous décourager. Nous devons dire notre mantra avec foi, jour après jour. Les notions de succès ou d'échec n'auront plus alors aucun sens. La seule chose qui compte est la réalité de Dieu, la réalité de sa présence dans notre cœur.

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

Mary Oliver, « I will try », dans *Red Bird* (Boston : Beacon Press, 2008), p. 75.

Je vais essayer.
Je sortirai de la maison
pour voir ce que je vois et ce que j'entends
et je louerai cela.
Je ne suis pas venue au monde
pour être consolée.
Comme l'oiseau qu'on appelle le cardinal rouge,
je suis venue pour chanter.
Mais je ne suis pas un cardinal rouge,
avec sa houppe de flammes
et le triangle rouge de son bec,
mais une femme dont l'amour s'est évanoui,
qui pense trop aujourd'hui aux racines
et aux endroits sombres
où tout demeure.
C'est ici aussi, je crois, un lieu
où Dieu veille
à ce que nous nous levions, continuions à avancer et...
mais attend, arrête, écoute !
Est-ce un cardinal rouge ?
Ou quelque chose en moi qui chante ?

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