



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 JUIN 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.

La créativité de l'amour

John Main, OSB, extrait de « Self-Will and Divine Will », *The Present Christ* (New York : Crossroad, 1991), pp. 85, 86-87.

La conversion est un engagement envers la créativité de l'amour. Être tourné vers le non-amour (l'égoïsme), c'est être captivé par la fascination de la mort. Nous trouvons cela chez des personnes comme dans des sociétés. Dans les deux cas, la prospérité matérielle ou la production ne constituent pas un critère de véritable créativité. La seule mesure fiable est la profondeur de la paix qui émane du centre. [...] La conversion nécessite chez chacun de nous des réajustements importants dans notre vie, dans notre angle de vision. Ces réajustements peuvent être pensés mais ils ne peuvent pas être effectués par la pensée. Ils ne peuvent être intégrés dans notre vie qu'à partir du pouvoir créateur de l'amour qui se trouve dans notre cœur. C'est pourquoi nous comprenons mieux la méditation, non pas comme un processus d'amélioration personnelle ou comme un outil que nous utilisons pour atteindre les objectifs souhaités, mais plutôt comme un processus d'apprentissage et d'approfondissement de l'humilité. [...]

La méditation est d'une telle importance parce que nous ne pouvons découvrir la vérité que si nous avons la confiance nécessaire pour y faire face. Cette confiance naît de la rencontre de l'amour pur dans notre cœur. Pour vivre, la chose vraiment importante à savoir dans la vie est que Dieu est, et que Dieu est amour. [...] C'est très simple. [...] Si nous voyons cela clairement, nous pouvons voir notre parcours spirituel, notre pratique religieuse, notre vie personnelle, le tout imprégné de la lumière transformatrice de l'amour rédempteur du Christ.

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, « When I Am Among the Trees », *Thirst*, Boston, Beacon Press, 2006, p. 4.

Quand je suis au milieu des arbres,
surtout les saules et les féviers,
mais pareillement les hêtres, les chênes et les pins,
il émane d'eux une telle impression de joie
que je peux dire qu'ils me sauvent, et ceci tous les jours.

Je suis si distante de l'espoir de moi-même,
où je possède bonté, et discernement,
et jamais pressée de traverser le monde
mais marchant lentement et m'inclinant souvent.

Autour de moi les arbres remuent en leurs feuilles
et lancent leur appel : « Reste un moment. »
La lumière coule de leurs branches.

Et ils réitèrent leur appel : « C'est simple, » disent-ils,
« et toi aussi tu es venue
dans le monde pour faire cela, pour y aller doucement, pour être remplie
de lumière, et pour briller. »

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