



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 JUILLET 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.

Nous avons déjà tout

John Main OSB, « 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 à abandonner le désir, et nous l'apprenons parce que nous savons que l'invitation qui nous est faite est de vivre pleinement le moment présent. La réalité exige immobilité, silence et présence. C'est l'engagement que nous prenons en méditant. Comme chacun peut le constater d'expérience, nous apprenons dans l'immobilité et le silence à nous accepter tels que nous sommes. Ceci paraît très étrange aux hommes de notre temps, surtout aux chrétiens d'aujourd'hui à qui on a appris à se livrer à 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 qu'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 qu'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 savoir, d'expérience, que Dieu est le fondement de notre être. [...] 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 immobilité 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.

St Augustin d'Hippone, « Les Confessions », ANTHOLOGIE DU MYSTICISME CHRÉTIEN, éd. Harvey D. Egan (Collegeville, MN : The Liturgical Press, 1996), p. 68.

Bien tard, je t'ai aimée,
ô beauté si ancienne
et si nouvelle, bien tard,
je t'ai aimée !

Et voici que tu étais au-dedans,
et moi au-dehors,
et c'est là que je te cherchais,
et sur la grâce de ces choses
que tu as faites,
pauvre disgracié,
je me ruais !

Tu étais avec moi
et je n'étais pas avec toi ;
elles me retenaient loin de toi,
ces choses qui pourtant,
si elles n'existaient pas en toi,
n'existeraient pas !

Tu as appelé, tu as crié
et tu as brisé ma surdité ;
tu as brillé, tu as resplendi
et tu as dissipé ma cécité ;
tu as embaumé, j'ai respiré
et haletant j'aspire à toi ;
j'ai goûté, et j'ai faim et j'ai soif ;
tu m'as touché
et je me suis enflammé
pour ta paix.

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