



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 JANVIER 2025

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 voie vers la réalité

Extrait de **John Main osb**, *Le chemin de la méditation*, « S'engager à la simplicité », Bellarmin, 2001, p. 55-57.

Vous avez entendu dire que la méditation est « le chemin de la réalité ». Elle est d'abord le chemin de la réalité de notre être. En méditant, nous apprenons à *être*. Non pas être un personnage particulier ou une chose particulière, mais simplement à *être*. Dire que nous sommes dans un état d'absolue simplicité, voilà la meilleure façon de décrire cet état d'être. Nous ne cherchons pas à agir. Nous ne cherchons pas à nous excuser d'être qui nous sommes, ou tels que nous sommes. Nous vivons simplement à partir du tréfonds de notre être, protégés et fortifiés par notre enracinement dans la réalité. C'est un idéal étranger à la plupart d'entre nous parce que nous avons appris à penser que la vérité réside uniquement dans la complexité. Cependant, nous savons tous, au fond de nous... que la vérité ne se découvre que dans l'absolue simplicité, dans l'ouverture. [...]

La méditation est le moyen d'opérer une percée hors du monde de l'illusion, dans la pure lumière de la réalité. [...] Une grande illusion retient la plupart d'entre nous : celle qui consiste à croire que nous sommes le centre du monde et que toute chose et tout être tourne autour de nous. Mais la méditation nous apprend que ce n'est pas vrai. La vérité, c'est que Dieu est le centre et que chacun d'entre nous est issu de Dieu. [...] La méditation est la grande voie de la libération. Nous sommes libérés du passé et nous nous ouvrons à notre vie dans le moment présent. Nous apprenons que nous sommes parce que Dieu est, [et que] le simple fait d'être est notre plus grand cadeau.

Méditez pendant 30 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

Mark Strand, My Name, *The New Yorker*, 11 avril 2005, p. 68.

Une nuit, alors que la pelouse était d'un vert doré
et que les arbres marbrés de rayons lunaires s'élevaient tels de nouveaux monuments
dans l'air parfumé et que toute la campagne vibrait
du chant et du murmure des insectes, je m'étendis dans l'herbe
sentant les grands espaces s'ouvrir au-dessus de moi, et je me demandais
ce que j'allais devenir – ce qui m'arriverait.
C'est à peine si j'existais mais je sentis un instant
que le vaste ciel parsemé d'étoiles était mien, et j'entendis
mon nom comme si c'était la première fois, je l'entendis
comme on entend le vent ou la pluie, mais faible et très lointain
comme s'il n'appartenait pas à moi mais au silence
d'où il était venu et où il retournerait.

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