



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 31 AOUT 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.

Notre véritable identité

Extrait de **John Main** o.s.b., La méditation chrétienne, Conférences de Gethsémani, « Deuxième Conférence », Méditation chrétienne du Québec, 1997, p. 36-

La méditation et la pauvreté qu'elle requiert ne sont en rien des formes de rejet de soi. Nous ne fuyons pas ce que nous sommes et nous n'avons pas de haine envers nous-même. Au contraire, dans la méditation, nous sommes sur le chemin de la découverte de notre véritable identité – et c'est à cette invitation que nous répondons quand nous méditons – il nous faut vivre l'expérience radicale de la pauvreté personnelle dans un abandon ferme et résolu.

Selon la pensée Zen, ce que nous abandonnons, ce à quoi nous mourons, ce n'est pas le moi ou le mental, mais plutôt cette image du moi que nous avons identifiée, à tort, à ce que nous sommes vraiment.

Prenons garde, ce n'est pas une affirmation que l'on doit « explorer par la curiosité de l'intelligence », ainsi que le dit l'auteur du *Nuage d'Inconnaissance*. Mais elle indique bien que ce à quoi nous renonçons dans la prière, c'est essentiellement à la non-réalité.

Et la souffrance du dépouillement sera proportionnelle à l'importance que nous aurons accordée à la non-réalité, proportionnelle à la mesure dans laquelle nous aurons cru à la réalité de nos illusions.

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

Franz Wright, "Ohio Sunflowerfield", dans *God's Silence* (New York: Knoph, 2008), p. 132.

Champ de tournesols de l'Ohio

Secrètement,
chacun croit
une minute
que la mort est
une catastrophe
exceptionnelle
qui n'arrive
qu'ailleurs,
qu'aux autres,
et la minute suivante,
un destin tragique
et personnel auquel
on est seul condamné –

Qu'y a-t-il de mal dans la vérité si profondément réconfortante et parfaite ?

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