LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 SEPTEMBRE 2023

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.*

John Main OSB, extrait de "All You Have to Do Is Begin", *Word Made Flesh* (Norwich: Canterbury, 2009), p.53.

Lorsque vous commencez à méditer, vous vous rendez compte que vous êtes au seuil du silence. C'est un moment critique pour la plupart des gens, car ils quittent le monde familier des sons, des idées, des pensées, des mots et des images. Vous ne savez pas ce qui vous attend lorsque vous entrez dans le silence. C'est pourquoi il est important d'apprendre à méditer dans une tradition. Pour nous, Jésus est le cœur d'une tradition dans laquelle la méditation consiste à se mettre en présence de l'amour, un amour qui chasse la peur.

Le seuil du silence est un moment critique, car si vous revenez à vos pensées et vos images, voire à vos prières familières, vous vous détournez de la porte du silence qui ouvre à la pure prière de l'amour. Apprendre à revenir humblement à votre mantra est le premier pas vers l'expérience du silence qui est présence de l'amour. Je pourrais utiliser bien des mots pour décrire le silence éternel de Dieu qui demeure dans notre être le plus profond, le silence de la création pure. Je pourrais dire combien ce silence est important parce qu'en lui, vous entendez pour la première fois votre propre nom prononcé clairement et sans équivoque. Vous parvenez à savoir qui vous êtes. Mais tous ces mots ne suffiraient pas à rendre compte de l'expérience elle-même : une liberté sans conscience de soi, dans la présence créatrice de Dieu.

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

Margaret Gibson, extrait de “Affirmations”, dans *Earth Elegy* (Baton Rouge: LSU Press, 1997), p. 154.

AFFIRMATIONS

voir sans regarder, entendre sans écouter,
respirer sans demander

W.H. Auden

III

Le mot *mort*
est profondément ancré dans les lianes étrangement ramifiées des poumons.
C'est un instrument à vent qui ne s’arrête pas,
un faible gémissement que l’on ignore parce que la conversation,
ou le jaune de l'œil du hibou dans le ciel au crépuscule,
ou le craquement sonore du bois fendu pour le feu
vous distraie et vous réclame.

J'apprends à respirer
sans demander au souffle de me transporter ailleurs qu'ici,
à la fraction de seconde qui précède
le moment où le vent fait résonner un mot,
au moment où je suis ce que je suis
sans le savoir.

Retrouvez toute l’actualité de la communauté sur notre site http://www.wccm.fr
et sur notre page 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