



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 MARS 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.

L'enracinement spirituel

Extrait de **John Main o.s.b.**, *The Way of Unknowing*, "Growing in God", New York, Crossroad, 1990, p. 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, entre autres choses, 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 et silence. C'est l'engagement que nous prenons en méditant. Comme on peut le constater d'expérience, nous apprenons dans le silence et l'immobilité à nous accepter tels que nous sommes. Ceci paraît très étrange aux hommes de notre temps, surtout aux chrétiens d'aujourd'hui qu'on a éduqués à se livrer à tant d'efforts inquiets.

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 est beaucoup plus important pour nous de savoir, d'expérience, que Dieu est le fondement de notre être et que nous sommes enracinés et établis en Lui... 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 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

Mary Oliver, "The Country of Trees", *Blue Horses: Poems* (New York: Penguin, 2014), pp. 77-78.

Le pays des arbres

Il n'y a pas de roi dans leur pays
pas de reine
pas de princes qui se disputent le pouvoir
 en inventant la corruption.

Comme chez nous, beaucoup d'enfants naissent,
certains vivront, d'autres mourront et le pays
 continuera.

Le temps qu'il fait sera toujours important.

Il y aura toujours de la place pour les faibles, les violettes
 et les hématites.

Quand il fait froid, on leur fournit une couverture de feuilles.

Quand il fait chaud, on leur donne de l'ombre.

Ce n'est pas par culpabilité, ni pour une déduction fiscale
 mais peut-être pour la gaieté de leurs couleurs,
 pour leurs visages de petites fleurs.

Ils ne sont pas comme nous.

Certains périront pour devenir des maisons ou des granges,
 des clôtures et des ponts.

D'autres perdureront plus d'années qu'on ne peut en compter.

Aucun ne prononcera jamais un seul mot de plainte,

 comme si la langue, après tout,

ne fonctionnait pas assez bien, n'était qu'un stade précoce.

Ils ne posent jamais non plus de questions aux dieux :

 quel est le vrai, et quel est le projet.

Comme si on leur avait déjà tout dit,

 et qu'ils s'en contentent.

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