ES HEBDOMADAIRES DU 16 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.

Se libérer de la prison de l'ego

Extrait de **John Main** o.s.b., *Essential Writings*, « Letting Go » (lâcher prise), Modern Spiritual Masters Series, Maryknoll, NY, Orbis, 2002, p. 127.

Pour les Occidentaux, l'une des choses les plus difficiles à comprendre, c'est qu'il n'y a pas à attendre de la méditation que quelque chose se produise. Nous sommes tellement imprégnés d'une mentalité technologique et productive que, forcément, nous pensons d'abord qu'il faut essayer de produire un événement, une performance. En fonction de l'imagination ou des prédispositions de chacun, nous avons des idées différentes de cet événement. Certains imaginent des visions, des voix ou des éclairs de lumière ; d'autres, une compréhension et des intuitions profondes ; d'autres encore, un meilleur contrôle de leur vie quotidienne et de leurs problèmes. Or, la première chose à comprendre, c'est que la méditation n'a rien à voir avec la production d'un événement. Le but fondamental de la méditation est en fait exactement le contraire, il est simplement d'apprendre à devenir pleinement attentif à ce qui est. La grande difficulté de la méditation est d'apprendre directement de la réalité qui est la nôtre.

Le premier pas dans cette direction - et nous sommes invités à le faire - c'est d'entrer en contact avec notre esprit. La plus grande de toutes les tragédies est sans doute d'achever sa vie sans être pleinement entré en contact avec son esprit. Ce contact équivaut à découvrir l'harmonie de notre être, notre potentiel de croissance, notre plénitude - toutes choses que le Nouveau Testament et Jésus lui-même appellent la « plénitude de la vie ».

Il arrive si souvent que nous vivions à cinq pour cent de notre plein potentiel. Mais naturellement, nous ne pouvons pas mesurer notre potentiel ; la tradition chrétienne nous dit qu'il est infini. Si seulement nous voulions nous détacher du moi pour aller vers l'autre, l'expansion de notre esprit serait sans limite. C'est un revirement total, ce que le Nouveau Testament appelle une conversion. Nous sommes invités à briser les chaînes de la limitation pour ne plus être retenus prisonniers de notre ego limité. La conversion est simplement cette expansion libératrice qui advient lorsque nous renonçons à nous-mêmes pour le Dieu infini. C'est aussi apprendre à aimer Dieu, de même qu'en se tournant vers Dieu, nous apprenons à nous aimer les uns les autres. En aimant, nous sommes enrichis au-delà de toute mesure. Nous apprenons à vivre des richesses infinies de Dieu. (extrait de *Word Made Flesh*, 19-20)

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 meditation

W. S. Merwin, "Finding a Teacher", extrait de *Migration: New and Selected Poems*, Port Townsend, WA, Copper Canyon Press, 2005, p. 206-207.

Trouver un maître

Dans les bois j'ai rencontré un vieil ami en train de pêcher
et je lui ai posé une question
il a dit Attends
les poissons montaient des profondeurs du torrent
mais sa ligne ne bougeait pas
et j'ai attendu
c'était une question sur le soleil
sur mes deux yeux
mes oreilles ma bouche
mon cœur la terre et ses quatre saisons
mes pieds où je me tenais
où j'allais

elle me glissa des mains
comme si c'était de l'eau
allant dans la rivière
elle coula sous les arbres
elle s'enfonça sous des coques de navire loin très loin
et s'en alla sans moi
puis où je me tenais la nuit tomba

je ne savais plus que demander
j'étais sûr que sa ligne n'avait pas d'hameçon
je compris que j'allais rester et manger avec lui

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