



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 MAI 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 frayer un chemin jusqu'à la réalité

John Main o.s.b., "Straying from the Mantra," *The Heart of Creation* (New York: Continuum, 1998), pp. 9-10.

La méditation et le retour permanent à la méditation, chaque jour de notre vie, équivaut à se frayer un chemin jusqu'à la réalité. Et ce n'est pas rien d'entrer dans la réalité, de devenir réel, devenir qui nous sommes, parce que cette expérience nous libère de toutes les images qui nous tourmentent en permanence. Nous n'avons pas à nous conformer à l'image que qui que ce soit se fait de nous, mais simplement à être la personne réelle que nous sommes.

La méditation se pratique dans la solitude, mais c'est le moyen suprême pour apprendre à être en relation. La raison de ce paradoxe, c'est que, étant entré en contact avec notre propre réalité, nous avons la confiance existentielle qui nous permet d'aller vers les autres, de les rencontrer à leur niveau de réalité. C'est ainsi que l'élément solitaire de la méditation, mystérieusement, est le véritable antidote à l'isolement. Ayant rejoint notre réalité personnelle, nous ne sommes plus menacé par l'altérité de l'autre. Nous ne sommes pas perpétuellement en quête d'une affirmation de nous-mêmes. Nous faisons la quête de l'amour, en quête de la réalité de l'autre. Dans la vision chrétienne de la méditation, nous trouvons la réalité du grand paradoxe enseigné par Jésus : si nous voulons trouver notre vie, nous devons être prêts à la perdre. En méditant, c'est exactement ce que nous faisons.

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

François Cheng, Paumes ouvertes, <https://arbrelettres.wordpress.com/2016/06/16/paumes-ouvertes-francois-cheng/>

Pourtant il nous reste encore à célébrer
comme tu le fais
Célébrer ce qui, jailli d'entre nous
tend encore vers la vie ouverte
Ce qui, d'entre les chairs meurtries, crie mémoire
Ce qui, d'entre les sangs versés, crie justice
Seule voie en vérité où nous pourrions encore
honorer les souffrants et les morts

Chacun de nous est finitude
L'infini est ce qui naît d'entre nous
fait d'inattendus et d'inespérés
Célébrer l'au-delà du désir, l'au-delà de soi
Seule voie en vérité où nous pourrions encore
tenir l'initiale promesse
Célébrer le fruit, plus que le fruit même
mais la saveur infinie
Célébrer le mot, plus que le mot même
mais l'infinie résonance
Célébrer l'aube des noms réinventés
Célébrer le soir des regards croisés
Célébrer la nuit au visage émâché
Des mourants qui n'espèrent plus rien
mais qui attendent tout de nous
En nous l'à-jamais-perdu
Que nous tentons de retourner en offrande
Seule voie où la vie s'offrirait sans fin

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