



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 1^{er} JUIN 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.

Le miroir

Extrait de **John Main** o.s.b., *Le Chemin de la méditation*, "Briser le miroir", Bellarmin, 2001, p. 90-92.

Je ne pense pas exagéré de dire que la conscience de son moi, l'hyper conscience de soi de l'égoïsme, est le péché originel, parce que cela engendre une conscience divisée qui agit comme un miroir entre Dieu et soi. Chaque fois que je regarde dans le miroir, je me vois moi-même. Le but de la méditation est de briser ce miroir afin de ne plus voir les choses à travers leur reflet et donc à l'envers, y compris soi-même. L'essence de la méditation consiste à prendre d'assaut le royaume des cieux. Il faut briser le miroir, et Jésus invite à triompher de cette conscience de soi, le soi qui renvoie une image de lui-même, lorsqu'il dit que nul ne peut être son disciple à moins de renoncer à soi.

Il ne faut pas une très longue expérience de la vie pour se rendre compte que cette conscience de soi induit fausement à croire que l'univers entier gravite autour de soi, ni pour conclure qu'il est effroyable de se trouver dans cet état. Sans doute est-ce là ce qui pousse la plupart d'entre nous à méditer. Nous ne voulons pas passer le restant de notre vie à regarder dans le miroir où nous voyons tout à l'envers. Nous voulons courageusement porter notre regard à l'intérieur du mystère infini de Dieu. Mais dès que nous commençons à sentir la première érosion de la conscience de soi et à entrer dans le profond silence de la méditation, il se peut que nous soyons troublés et que nous prenions peur. C'est là que nous avons besoin de la foi, et de comprendre que la foi est un don qui nous est offert en abondance, nous dit saint Paul, si seulement nous nous ouvrons à lui et que nous martelons sans relâche le miroir jusqu'à ce qu'il tombe en mille morceaux. Nous le martelons [en douceur] avec notre mantra.

Il n'y a absolument rien de passif dans la méditation. C'est un état d'ouverture de plus en plus grande et de plus en plus profonde à la source génératrice de toute réalité, le Dieu qui est amour. Le but de notre vie et ce à quoi cette source nous invite n'est rien de moins que l'union totale, la résonance parfaite avec cette source génératrice.

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

« Heart-knowing and the jasmine scent of feeling near to God » [La connaissance du cœur et le parfum de jasmin de la proximité de Dieu], extrait de *The Soul of Rumi* (New York : HarperCollins, 2001), p. 324.

Aucune erreur ne peut être commise ou dite lorsque votre conscience est dans votre amour et que votre amour est en Dieu. Dans cette lumière, il n'y a pas de distractions.

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