LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 MARS 2018

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, « Les Océans de Dieu » (décembre 1982), *The Present Christ*, New York, Crossroad, 1991, pp. 111-112, 116-117.

Notre vie est une unité car elle est centrée sur le mystère de Dieu. Mais pour connaître cette unité, notre vision doit dépasser l'ego et élargir notre perception habituelle où nous poursuivons avant tout notre intérêt personnel. Ce n'est que lorsque nous avons commencé à nous détourner de notre intérêt personnel et de la conscience égocentrique qu'une perspective plus vaste commence à s'ouvrir.

Quand nous disons que notre vision s'élargit, nous voulons dire que nous parvenons à pénétrer au-delà des simples apparences pour voir la profondeur et le sens des choses, […] pas seulement […] par rapport à nous mais […] par rapport au tout auquel nous appartenons. Telle est la voie de la connaissance de soi, et c'est la raison pour laquelle la connaissance de soi véritable est identique à l'humilité véritable. La méditation nous ouvre l'accès à cette précieuse forme de connaissance [et] cette connaissance devient sagesse lorsque […] nous ne connaissons plus par analyse et définition mais par participation directe à la vie et à l'esprit du Christ. […]

Par l'immobilité en esprit, nous nous déplaçons dans l'océan de Dieu. Si nous avons le courage de nous dégager de la rive, nous ne pouvons pas manquer de trouver cette direction et cette énergie. Plus nous nous éloignons, plus le courant devient fort et plus profonde est notre foi. Pendant un temps, la profondeur de notre foi est ébranlée par le paradoxe de l'horizon de notre destination qui recule toujours. *Où allons-nous avec cette foi plus profonde ?* Puis nous reconnaissons peu à peu le sens du courant qui nous guide et nous voyons que l'océan est infini.

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

Seng Ts'an, « Believing in Mind », [Croire en l'esprit], *Timeless Wisdom*: *Passages for meditation from the world's saints and sages*, ed. Eknath Easwaran, Tomales, CA, Nilgiri Press, 2008, pp. 161-63.

Ne vous laissez pas prendre par le désir extérieur
Ni vous faire attraper.
Une fois que vous enracinez profondément le désir de paix
La confusion s'en va d'elle-même.

Sans méditation
La conscience et le sentiment sont difficiles à saisir.
Dans le royaume de Cela
Il n'y a ni soi ni autre.

Dans l'un, il y a tout.
Dans le tout, il y en a un.
Si vous savez cela,
Vous ne vous soucierez jamais d'être incomplet.

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*.
Sites de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : http://wccm.be. Ils sont riches 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