



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 MAI 2020

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 o.s.b., "Integrity", *Word Made Flesh*, Londres, DLT, 1993, pp. 55-56.

On dirait bien souvent que nous traversons la vie précipitamment alors que dans nos cœurs brûle la flamme essentielle de l'être. Cette course effrénée l'amène souvent à un point de quasi extinction. Mais lorsque nous nous asseyons pour méditer, dans le repos et la simplicité, la flamme se met à briller avec fermeté. Si l'on cesse de penser en termes de réussite, concentré sur sa propre importance, la lumière de la flamme nous aide à nous comprendre et à comprendre les autres en termes de lumière, de chaleur et d'amour.

Comme il est facile de laisser la vie devenir routinière ! Les rôles prennent facilement la place de l'être. Nous nous installons dans les rôles routiniers de l'étudiant, la mère, le mari, le directeur, le moine ou n'importe quoi. [...] Jésus est venu nous dire que la vie, ce n'est pas jouer un rôle ou faire fonctionner un système. La vie a un sens, une direction que l'on éprouve dans les profondeurs les plus silencieuses de l'être. Notre valeur vient de qui nous sommes en nous-mêmes, non de ce que nous faisons dans le rôle que nous jouons. [...]

Chacun d'entre nous doit découvrir la vérité fondamentale sur lui-même. Enracinés en Dieu, nous devons être ouverts à l'amour qui nous sauve de l'illusion et de la superficialité. Nous devons vivre de cette sainteté personnelle infinie que nous détenons en tant que temples de l'Esprit Saint. Découvrir que le même Esprit qui créa l'univers réside en nos cœurs et, en silence, donne à tous sa tendresse, tel est le but de toute vie.

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

Mark Strand, "The Coming of Light", *Collected Poems*, New York, Knoph, 2014, p. 183.

La venue de la lumière

Même à cette heure tardive, cela arrive :

la venue de l'amour, la venue de la lumière.

Vous vous réveillez et les bougies s'allument comme par elles-mêmes,
les étoiles se rassemblent, les rêves se déversent dans votre oreiller,
envoyant des bouquets d'air chaud.

Même à cette heure tardive brillent les os du corps
et la poussière de demain flamboie en un souffle.

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