



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 FEVRIER 2019

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.

Laurence Freeman osb, extrait de « Troisième lettre », *Lettres sur la méditation*, Editions du Relié, 2003.

« Je vous exhorte donc, frères, par la miséricorde de Dieu, à offrir vos personnes en hostie vivante, sainte, agréable à Dieu : c'est là le culte spirituel que vous avez à rendre. Et ne vous modelez pas sur le monde présent, mais que le renouvellement de votre jugement vous transforme » (Romains 12, 1-2).

Par « monde présent », comprenons l'« ego » : la partie qui se prend pour le tout. Il en est venu à entraver involontairement, et à déformer inconsciemment le mystère de la vie à cause des schémas qu'il s'est fabriqués en réaction à la souffrance et au rejet ; c'est cette partie qui produit la perception d'un monde sans amour. [...]

Même si la méditation n'était pas plus qu'une brève immersion quotidienne dans le royaume intérieur, elle mériterait notre complète attention. Mais elle est bien plus qu'une évocation temporaire de la prison que sont nos schémas de peur et de désir. Aussi complexes que soient ces schémas, qui nous font craindre la mort et le véritable amour nécessaires à notre croissance et à notre survie, la méditation les simplifie tous. Jour après jour, méditation après méditation, ce processus de simplification se poursuit. Petit à petit, nous devenons moins craintifs jusqu'à ce que, dans la joie d'être libérés des images et des souvenirs du désir, nous goûtions l'affranchissement total de la peur. Alors – et même avant cela – nous devenons utiles aux autres, capables d'aimer sans peur ni désir, [...] libérés afin de servir le Soi qui est le Christ à l'intérieur de nous.

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

Rumi, "One Song", extrait de *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, New York, Harper & Collins, 2001, p. 47.

UN CHANT

L'objet de la louange est un, de même la louange est une,
beaucoup de cruches étant versées dans un bol immense.

Toutes les religions, tous ces chants, un seul chant.

Les différences ne sont qu'illusion et vanité.

La lumière du soleil a l'air un peu différente
sur ce mur-ci de ce qu'elle paraît sur ce mur-là,
et bien plus différente sur cet autre mur,
mais c'est toujours la même lumière.

Nous avons emprunté ces vêtements,
ces personnalités de temps et d'espace, à une lumière,
et en entrant dans la louange, nous les reversons en elle.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.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