



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 JANVIER 2023

*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.*

Apprendre à ne pas s'inquiéter

**Laurence Freeman** OSB, Extrait de "Meditation", *Jesus the Teacher Within*, New York, Continuum, 2000, pp. 212-213.

Lorsqu'il nous dit de ne pas nous inquiéter, Jésus ne nie pas la réalité des problèmes quotidiens. C'est l'anxiété qu'il nous demande d'abandonner, et non la réalité. Apprendre à ne pas s'inquiéter est un travail difficile. Pourtant, malgré son "trouble déficitaire de l'attention", même l'esprit moderne a la capacité naturelle de se calmer et de dépasser ses fixations. Il découvre en profondeur une clarté, un lieu où il est en paix, libéré de l'anxiété. La plupart d'entre nous ont une demi-douzaine de sujets d'anxiétés préférés, comme des bonbons amers que nous suçons sans fin. Nous serions effrayés d'en être privés. Jésus nous met au défi de dépasser la peur de se débarrasser de l'anxiété, la peur que nous avons de la paix elle-même. La pratique de la méditation est une façon d'appliquer son enseignement sur la prière ; elle prouve par l'expérience que notre esprit peut effectivement choisir de ne pas s'inquiéter. [...]

Nous ne créons pas le miracle de la vie et de la croissance par nous-mêmes, mais nous sommes responsables de son déroulement. Parvenir à la paix de l'esprit et du cœur - au silence, à l'immobilité et à la simplicité - n'exige pas la volonté d'une personne ambitieuse, mais une attention inconditionnelle et la fidélité d'un disciple.

**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

**Denise Levertov**, "The Avowal" : Pour Carolyn Kizer et John Woodbridge, en souvenir de notre célébration de l'anniversaire de George Herbert, 1983", in : *The Stream and the Sapphire : Selected Poems on Religious Themes*, New York, New Directions, 1997, p. 6.

De même que les nageurs osent s'allonger face au ciel et que l'eau les porte,  
de même que les faucons se reposent sur l'air et que l'air les soutient,  
de même j'apprendrai à me mettre en chute libre  
et à flotter dans la profonde étreinte de l'Esprit créateur,  
sachant qu'aucun effort n'obtient cette grâce qui m'entoure de toute part.

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](http://www.wccm.fr) dans  
la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.  
Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)