



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 JUIN 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.

Confiance

Laurence Freeman OSB, extrait de "Méditation", *Jésus, le maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002

Lorsqu'il nous dit de ne pas nous inquiéter, Jésus ne nie pas la réalité de nos problèmes quotidiens. C'est l'anxiété qu'il nous demande d'abandonner, pas la réalité. Apprendre à ne pas s'inquiéter est un travail difficile. Pourtant, malgré son "trouble de l'attention", même l'esprit moderne a naturellement la capacité de se calmer et de dépasser ses fixations. En profondeur, il découvre sa propre clarté, là où il est en paix, libéré de l'anxiété. La plupart d'entre nous ont une demi-douzaine d'angoisses préférées, comme des bonbons amers que nous suçons sans cesse. Nous serions effrayés d'en être privés. Jésus nous met au défi de dépasser la peur d'abandonner 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 l'esprit humain peut effectivement choisir de ne pas s'inquiéter. [...]

Choisir de dire fidèlement le mantra et d'y revenir chaque fois que des distractions interviennent, c'est exercer la liberté que nous avons de prêter attention. Il ne s'agit pas d'un choix au sens où nous choisissons une marque particulière dans les rayons d'un supermarché. C'est le choix de s'engager. La voie du mantra est un acte de foi, pas un mouvement du pouvoir de l'ego. Dans chaque acte de foi, il y a une déclaration d'amour. La foi prépare le terrain pour que la graine du mantra germe dans l'amour. Nous ne créons pas par nous-mêmes le miracle de la vie et de la croissance, 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 super performante, mais l'attention inconditionnelle et la fidélité soutenue 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 : For Carolyn Kizer and John Woodbridge, Recalling Our Celebration of George Herbert's Birthday, 1983", dans *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,
que les faucons se reposent sur l'air
et que l'air les soutient,
j'apprendrai à me laisser tomber en chute libre
pour flotter dans l'étreinte profonde de l'Esprit Créateur,
sachant qu'aucun effort ne mérite cette grâce qui enveloppe toute chose.

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*.

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