



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 JUIN 2024

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.

L'addiction : la conséquence d'une erreur d'identité

Extrait de la lettre de **Laurence Freeman OSB**, *Bulletin trimestriel de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne*, printemps 2006.

L'addiction n'est que la conséquence tragique d'une erreur d'identification. Nous pensons que cette substance ou cette activité allait nous aider à trouver ce que nous cherchions. En réalité, elle s'est avérée être un démon déguisé en ange de lumière. [...] Lorsque Cortez, l'envahisseur espagnol du XVI^e siècle, arriva sur la côte mexicaine, les Aztèques crurent qu'il était l'accomplissement de leurs prophéties religieuses. Ils l'embrassèrent et l'accueillirent avant de découvrir au prix de leur culture tout entière qu'ils s'étaient trompés.

On s'agrippe toujours à ses sauveurs imaginaires sans se rendre compte qu'aucun sauveur véritable ne permet qu'on s'agrippe à lui. [...] « Ne me retiens pas. [...] Je ne suis pas encore monté vers le Père. » Le vrai guérisseur laisse le lien se nouer, mais ne le laisse pas dévier vers une dépendance. Pour les premiers chrétiens, Jésus était un médecin de l'âme humaine plutôt que le fondateur d'une nouvelle religion. Sa signification profonde – et tous ces niveaux d'identité ouverts par sa question « Qui dites-vous que je suis ? » – ne se laissait découvrir que dans la liberté qu'il offrait à ceux qui apprenaient de sa douceur et de son humilité. Ceux surtout qui acceptaient le joug léger de son amitié. Abandonner cette liberté pour une autre dépendance, c'est manquer le reconnaître. « Il était dans le monde, et le monde fut par lui, et le monde ne l'a pas reconnu. » C'est un avertissement qui nous est adressé, à nous aujourd'hui, autant qu'une description de ce qu'il lui advint durant sa vie temporelle. Il ne pouvait pas être plus clair : il s'offre lui-même comme un chemin qui, à son niveau le plus profond, se comprend comme étant identique au but lui-même. « Qui croit en moi, croit, non pas en moi, mais en celui qui m'a envoyé ; et qui me voit, voit celui qui m'a envoyé » (Jn 12, 44).

On passe facilement à côté du paradoxe contenu dans ces paroles. On préfère les certitudes rationnelles, définissables. Et si ces modes de perception familiers inversaient la réalité ? Et si ce que nous appelons liberté n'était qu'addiction ? [...] Les Pères du Désert avaient compris que pour affronter les dures vérités de nos illusions et de nos dépendances, il faut vaincre de multiples tentations. [...] Ils y voyaient une lutte avec les démons, mais ils savaient que ceux-ci sont à l'intérieur de nous. C'est se dérober au combat que de les projeter à l'extérieur. L'unité de la personne, la liberté d'être soi et d'aimer les autres, se perfectionne dans la mise à l'épreuve volontiers acceptée chaque fois que nous nous asseyons pour accomplir l'œuvre du silence.

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, "The soul's Friend", extrait de *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, trad. Coleman Barks, New York, HarperCollins, 2001, p. 190.

L'Ami de l'âme

Écoute ton être essentiel – l'Ami.

Quand tu ressens du désir, sois patient

et aussi prudent, modéré avec la nourriture et la boisson.

Sois comme une montagne dans le vent.

As-tu remarqué comme elle bouge peu ?

Des illusions charmantes se présentent pour t'éloigner.

Donne-leur congé avec quelque excuse :

« J'ai une indigestion, » ou « Je dois voir mon cousin ».

Tu pêches, l'hameçon et son appât valent peut-être cinquante ou soixante pièces d'or,

mais valent-ils vraiment ta liberté dans l'océan ?

Quand tu voyages, ne t'éloigne pas de ton sac.

Je suis le sac qui contient ce que tu aimes.

Tu peux être séparé de moi !

Prends soin de vivre dans la joie de cette amitié. Ne pense pas :

« Mais ceux-là aussi m'aiment. »

Il y a des invitations qui résonnent
comme le sifflet de l'oiseleur pour la caille,
amicalement, mais pas tout à fait comme le souvenir
qu'a laissé l'appel de l'Ami de ton âme.

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