



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 DÉCEMBRE 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.

Faire face à la mort avec foi

Extrait de **Laurence Freeman** o.s.b., *La Parole du silence*, « La peur de la mort », Le Jour éditeur, 1995, p. 170-173.

En méditant, nous affrontons la mort quotidiennement. Et si nous acceptons de mourir un peu chaque jour, l'expérience de la mort nous permettra alors de vivre plus pleinement chaque instant. Faire face à la mort avec foi nous conduit au-delà de la peur de la mort et nous permet de vivre chaque jour avec le ferme espoir de connaître la vie éternelle. Cet espoir explique pourquoi la méditation est une façon de vivre. Parce qu'elle est une façon de mourir. La mort neutralise tout sentiment du futur et nous force ainsi à nous concentrer entièrement sur le moment présent. Où aller, sinon dans le moment présent ? Lorsque nous faisons véritablement face à la mort, nous nous trouvons totalement dans l'instant présent. Si nous pouvons regarder la mort avec cette attention absolue, sans tenter de l'éviter, il nous est alors possible de connaître l'éternité avant de mourir.

Mais nous tentons constamment de fuir le présent, soit en vivant dans le passé, soit en créant un monde imaginaire. Or, lorsque nous méditons, le fait de dire le mantra ferme la porte à ces deux options et bloque la route de l'évasion. Il n'y a nulle part où aller, sauf *ici*. Le mantra indique une seule direction, le centre. Le chemin est étroit, mais c'est celui de la vérité. À mesure que nous cheminons sur la voie du mantra, à mesure que nous apprenons à le réciter avec courage et humilité, il nous mène sur une voie où meurt tout ce qui nous empêche de parvenir à la plénitude de vie. Nous mourons chaque jour dans la foi, et c'est là la préparation suprême à l'heure de notre mort. Toutefois, cette voie de mort dans la foi nous amène inévitablement à rencontrer deux forces très puissantes que nous devons également nous préparer à affronter : la peur et la colère. [...]

La colère, et la peur qui en est la source, représente tout ce que la méditation n'est pas. La colère la plus intense émane de la peur la plus profonde, celle de la mort. Mais il existe aussi toutes sortes de causes secondaires ; la peur peut provenir de tout ce qui compose notre bagage psychologique. Nous devons avoir conscience, lorsque nous méditons, et à mesure que nous nous purgeons de cette colère, que notre préoccupation immédiate n'est pas d'en chercher la provenance. Ce qui importe réellement, c'est que nous soyons en train de nous en défaire... Ce qui importe, c'est que l'amour en acte dans la foi qu'exprime le mantra chasse la colère de notre cœur. [...]

Selon les paroles de St Jean dans sa première lettre (4, 16-18), Dieu est amour ; celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui. Voici comment l'amour atteint, chez nous, sa perfection : avoir de l'assurance au jour du jugement, et nous ne manquons pas d'assurance car, même dans ce monde, nous sommes semblables à Dieu. Dans l'amour, il n'y a pas de place pour la crainte ; l'amour parfait bannit la crainte.

Méditez pendant 30 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

Extrait de : **St Augustin**, *Sermon 23*, 7, cité dans Olivier Clément, *Sources*, Stock, 1999, p. 225.

« La peur est une souffrance, elle nous oppresse. Mais vois l'immensité de l'amour. »

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