



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 JANVIER 2017

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 *Jésus le Maître intérieur*, chap. 11 « Le Labyrinthe », Albin Michel, 2002, p. 295.

Si nous voulons embrasser l'éternité de la plénitude de l'être (le JE SUIS de Dieu), nous devons d'abord affronter l'âpre réalité de l'impermanence et du vide. La tentation est toujours de réduire l'intensité, de se laisser aller à un moindre degré de conscience, de s'endormir même. Le Bouddha mettait en garde contre l'envie d'assombrir le mental, à ce stade comme à n'importe lequel du cheminement, avec des stupéfiants ou des sédatifs, des excitants ou des tranquillisants. Jésus exhortait chacun à rester pleinement conscient :

« Prenez garde, restez éveillés, car vous ne savez pas quand ce sera le moment... Veillez donc, car vous ne savez pas quand le maître de la maison va venir, le soir ou au milieu de la nuit, au chant du coq ou le matin, de peur qu'il n'arrive à l'improviste et ne vous trouve en train de dormir. Ce que je vous dis, je le dis à tous : veillez. » (Mc 13, 33-37)

Dans la lettre aux Éphésiens, Paul écrit que cet état de vigilance confère des « pouvoirs spirituels de sagesse et de clairvoyance » et conduit finalement à la *gnosis*, la connaissance spirituelle. Mais même avec la foi la plus vigoureuse, la tristesse de l'état de séparation ne se dissipe pas immédiatement, alors même que la sagesse commence à resplendir. Le mur de l'ego paraît se dresser comme un obstacle infranchissable, un cul-de-sac n'offrant aucune issue. Or, la Résurrection nous rappelle que ce que l'on pressent comme étant une fin n'en est pas une. En affrontant notre égoïsme invétéré et en reconnaissant sa lente disparition, la méditation nous aide à constater la réalisation de notre propre résurrection dans notre vie.

La loi de la nature inférieure, du karma, et la domination contraignante de l'ego s'imposent jusqu'à ce qu'un trou apparaisse dans le mur. D'abord, c'est une brique qui est arrachée, comme par une main invisible, et nous entrevoyons un panorama qui dépasse tout ce que nous croyions connaître ou être capables de connaître. C'est une expérience, et pourtant, elle est connue d'une manière différente de tout ce que nous avons connu jusque-là. Nous ne sommes plus le simple individu que nous pensions être. La vie est modifiée de manière irréversible. Nous vivons et cependant, comme Saint Paul, nous ne vivons plus.

Je suis parce que je ne suis pas.

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

Anne Porter, "Musique" dans *Living Things: Collected Poems*, Hanovre, NM: Zoland Books, 2006, pp. 54-55.

Lorsque j'étais enfant,
Je me mis à sangloter assis par terre
A côté du piano de ma mère
Qui jouait et chantait
Car il y avait dans son chant
Une gloire timide mais solennelle
Que ma petitesse ne pouvait contenir

Et lorsqu'on m'a demandé
Pourquoi je pleurais
Je n'avais pas de mots pour le dire
Je secouai seulement la tête
Et continuai à pleurer

Pourquoi la musique la plus belle
Ouvre-t-elle une blessure en nous
Une douleur, une affliction
Profondes comme la nostalgie
De quelque pays lointain
Et à moitié oublié

Je n'ai jamais compris
Pourquoi il en est ainsi

Mais il existe une vieille légende
De l'autre côté du monde

Qui délivre le secret
De ce chagrin mystérieux

Pendant les siècles des siècles
Nous avons erré
Mais nous avons été faits pour le paradis
Comme le cerf pour la forêt

Et quand nous vient la musique
Avec sa beauté céleste
Elle nous apporte l'affliction
Car lorsque nous l'entendons
Nous nous rappelons un peu
De ce pays natal perdu

Faiblement nous nous rappelons les champs
Leur trèfle parfumé caressé par le vent
Les chants d'oiseaux dans les vergers
Les violettes sauvages blanches dans la mousse
Au bord de ruisseaux transparents

Et resplendissante au cœur de cela
Se trouve la beauté tant attendue
De Celui qui nous attend
Qui toujours nous attendra
Dans ces prairies radieuses

Mais qui est aussi venu vivre avec nous
Et qui erre où nous errons.

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 canadiens : 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