



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 JUIN 2019

*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, *Bulletin trimestriel de la CMMC*, hiver 2000.

Il faut sacrifier la certitude du fondamentaliste et s'autoriser un doute radical pour se remettre en question. L'expérience de la mort de la certitude est aussi celle de la mort du désir – le désir égoïste d'avoir raison, d'être en sécurité, d'être meilleur que les autres. Une telle mort est notre participation à la croix. La renaissance du désir qui vient ensuite est celle d'un désir transformé, jaillissant d'un cœur pur, dans la vision de Dieu. Ce « désir de Dieu » ne ressemble pas aux désirs que nous avons connus. Cependant, « heureux l'homme dont le désir de Dieu est devenu la passion d'un amant pour sa bien-aimée », nous dit saint Jean Climaque. Ce désir ne s'épuise pas et n'amène pas à exploiter autrui pour se satisfaire. Il est à la fois désir et affranchissement du désir tel que nous le connaissions auparavant. [...]

La méditation est purification du cœur et mort du désir. De même qu'une naissance succède à chaque mort, il existe aussi une régénération du désir en tant que désir de Dieu. Celui-ci ne peut jamais être un désir dont l'objet est la satisfaction de l'ego, mais il est, bien sûr, un désir de notre bonheur ; on ne peut jamais désirer être malheureux. Le désir de Dieu est un désir de bonheur par l'obéissance à la loi de l'amour. [Or cette loi] énonce que la seule forme de désir qui nous rendra vraiment et en permanence heureux est le désir du bonheur d'autrui.

### **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

**Patriarche Athénagoras**, in: Olivier Clément, *Dialogues avec le Patriarche Athénagoras*, Fayard, 1969.

Il faut mener la guerre la plus dure contre soi-même. Il faut arriver à se désarmer. J'ai mené cette guerre pendant des années, elle a été terrible. Mais maintenant, je suis désarmé. Je n'ai plus peur de rien, car l'amour chasse la peur. Je suis désarmé de la volonté d'avoir raison, de me justifier en disqualifiant les autres. Je ne suis plus sur mes gardes, jalousement crispé sur mes richesses. J'accueille et je partage. Je ne tiens pas particulièrement à mes idées, à mes projets. Si l'on m'en présente de meilleurs, ou plutôt non pas meilleurs, mais bons, j'accepte sans regrets. J'ai renoncé au comparatif. Ce qui est bon, vrai, réel, est toujours pour moi le meilleur.

C'est pourquoi je n'ai plus peur. Quand on n'a plus rien, on n'a plus peur.

Si l'on se désarme, si l'on se dépossède, si l'on s'ouvre au Dieu-Homme, qui fait toutes choses nouvelles, alors, Lui, efface le mauvais passé et nous rend un temps neuf où tout est possible.

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*.

Sites de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://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](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)