



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 FÉVRIER 2021

*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**, « Le pouvoir de l'attention », *La parole du silence*, Le Jour, éditeur, 1995, p. 50-55

La vraie intériorité est l'opposé de l'introversion. Lorsque nous sommes éveillés à la présence qui nous habite, notre conscience est retournée, con-vertie, de sorte que nous ne nous préoccupons plus de nous-mêmes, comme à l'habitude, en anticipant ou nous remémorant des sentiments, des réactions, des désirs, des idées ou des rêves éveillés.

Il serait plus facile, croyons-nous, de fuir l'introspection si nous savions vers quoi nous tourner. Si seulement nous pouvions fixer notre attention sur un objet précis. Si seulement Dieu pouvait être représenté par une image. Mais Dieu, le vrai, ne peut jamais être une image. Les images de Dieu sont des dieux. Une image de Dieu ne nous conduit finalement qu'à contempler une image pimpante de nous-mêmes. Être vraiment intériorisé, ouvrir l'œil de notre cœur, c'est vivre dans la vision sans image qu'est la foi ; c'est cette vision-là qui nous permet de « voir Dieu ». Dans la foi, notre attention est soumise à un nouvel Esprit, elle n'est plus soumise aux esprits du matérialisme, de l'égoïsme et de l'instinct de conservation, mais à l'ethos de la foi qui est par nature dépossession. [...] C'est l'état extatique et permanent de la dépossession.

On peut entrevoir cela en pensant simplement à ces moments ou phases de notre vie où nous nous sommes sentis au comble de la paix, de la plénitude et de la joie, et en reconnaissant que ce furent des moments où nous ne possédions rien, mais où nous nous étions oubliés en quelque chose ou en quelqu'un. Le passeport pour le Royaume doit porter le tampon de la pauvreté.

### **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

**Tukaram** (v. 1608-1649), "A Fancy Event" dans *Love Poems from God : Twelve Sacred Voices from East and West*, trad. Daniel Ladinsky, New York, Penguin Compass, 2002, p. 359.

#### UN ÉVÉNEMENT CHIC

J'étais invité à un événement chic  
et en arrivant,  
l'un des invités m'a dit :

"Tukaram, ta chemise est à l'envers et ton pantalon aussi,  
et on dirait que tes cheveux n'ont jamais entendu le mot "peigne",  
et que tes chaussures ne sont pas assorties".

J'ai répondu :

"Merci,  
j'avais remarqué tout cela avant de partir,  
mais pourquoi essayer de tromper  
qui que ce soit".

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*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche 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)