



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 JUIN 2023

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 "Le labyrinthe", *Jésus, le maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002.

Si nous voulons embrasser l'éternité de la plénitude de l'être (le "JE SUIS" de Dieu), nous devons d'abord faire face à la dure réalité de l'impermanence et du vide. La tentation est toujours de réduire l'intensité, de sombrer dans un degré de conscience moindre, voire de s'endormir. Le Bouddha mettait en garde contre l'obscurcissement de l'esprit à ce stade, voire à n'importe quel stade du parcours, avec des drogues ou des sédatifs, des excitants ou des calmants. Jésus exhorte chacun à rester pleinement conscient :

Soyez vigilants, soyez éveillés. Vous ne savez pas quand l'heure viendra. Veillez donc, car vous ne savez pas quand le maître de la maison arrivera. Le soir ou à minuit, au chant du coq ou à l'aube. S'il vient à l'improviste, qu'il ne vous trouve pas endormis. Ce que je vous dis là, je le dis à tous : veillez.
(Mc 13, 33-37)

Dans la lettre aux Éphésiens, Paul dit que cet état de veille conduit aux "forces spirituelles de la sagesse et de la vision" et à la gnose, la connaissance spirituelle. Mais même avec la foi la plus forte, le triste sentiment de séparation ne se dissipe pas immédiatement, même lorsque la sagesse commence à briller. Le mur de l'ego peut être perçu comme un obstacle insurmontable, une impasse qui ne nous laisse nulle part où aller. Mais, comme nous le rappelle la résurrection, ce qui semble être la fin ne l'est pas. En affrontant notre égoïsme bien ancré et en reconnaissant sa lente disparition, la méditation nous aide à vérifier notre propre résurrection dans notre expérience personnelle.

La loi de la nature inférieure, du karma et la domination des limites de l'ego règnent jusqu'à ce qu'un trou apparaisse dans le mur. Une brique est d'abord enlevée, comme par une main invisible, et nous entrevoyons une perspective qui dépasse tout ce que nous avons pensé ou pu connaître auparavant. Il s'agit d'une expérience et pourtant elle est vécue d'une manière différente de tout ce que nous avons connu auparavant. Nous ne sommes plus la personne simplement individuelle que nous pensions être. La vie a changé de manière irréversible. Nous vivons et pourtant, 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

Extrait de *The Best of Meister Eckhart*, édité par Halcyon Backhouse (New York : Crossroad, 1996), p. 96.

"Quelle est la prière du cœur solitaire ?" Ma réponse est que le détachement et le vide ne peuvent pas prier du tout, car celui qui prie désire quelque chose de Dieu : quelque chose à ajouter ou quelque chose à enlever. Mais le cœur détaché ne désire rien et n'a rien à se faire pardonner. Il n'a donc aucune prière ; sa seule prière consiste à ne faire qu'un avec Dieu.

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