



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 20 AOUT 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.

Le réseau du silence

Laurence Freeman OSB, "Letter Three," *Web of Silence* (London: Darton, Longman, Todd, 1996), pp. 28-29, 31.

"Je vous exhorte, par la tendresse de Dieu, à vous offrir vous-mêmes – votre personne tout entière – comme un sacrifice vivant, consacré et digne d'être accepté, un culte offert par l'esprit et le cœur. Ne vous conformez plus au modèle du monde présent, mais transformez-vous en renouvelant votre façon de penser et votre nature entière " (Romains 12,1-2).

Par "monde présent", il faut lire "l'ego" : la partie qui se prend pour le tout. C'est la partie qui refuse et déforme involontairement le mystère de la vie par la façon dont elle réagit à la douleur et au rejet ; c'est la partie qui crée la perception d'un monde sans amour. [...] Même si la méditation n'était qu'une brève immersion quotidienne dans le royaume qui est en nous, elle mériterait toute notre attention. Mais elle est plus qu'une évasion temporaire des prisons de la peur et du désir. Aussi complexes que soient ces schémas qui nous font craindre la mort et l'amour véritable, nécessaires à la croissance et à la survie, la méditation les simplifie tous.

Jour après jour, méditation après méditation, ce processus de simplification se poursuit. Nous devenons progressivement plus confiants jusqu'à ce que, dans la joie d'être libérés des images et des souvenirs du désir, nous goûtions à la libération totale de la peur. Et alors - et même avant - nous devenons utiles aux autres, capables d'aimer sans peur ni désir, libérés pour servir le Soi qui est le Christ intérieur.

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

“One Song”, in: *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, tr. Coleman Barks [“Un seul chant”, in: *L’âme de Rumi: nouveau recueil de poèmes extatiques*], (New York: HarperCollins, 2002), p. 47.

Ce qui est loué est unique,
unique aussi la louange :
multiples cruches se déversant dans un immense bassin.

Toutes les religions, tous ces cantiques,
un seul chant.

Les différences ne sont qu’illusion et vanité.
La lumière du soleil a l’air un peu différente
sur ce mur-ci par rapport à celui-là,
et très différente sur ce troisième,
mais c’est toujours la même lumière.

Nous avons emprunté à la lumière ces vêtements,
ces personnalités temporelles et spatiales,
et dans la louange, nous les y reversion.

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*.

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