

Lectures hebdomadaires – 10 janvier 2016

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.

Extrait de **Laurence Freeman** o.s.b., *La Parole du silence*, « La peur de la mort », Le Jour éditeur, 1995, p. 170-173.

Nous fuyons constamment le moment présent, soit en vivant dans le passé, soit en créant un monde de fantasme. Or, lorsque nous méditons, le fait de dire le mantra ferme la porte à ces deux options et bloque la route de l'évasion. Il n'y a nulle part où aller, sauf *ici*. Le mantra indique une seule direction, le centre. Le chemin est étroit, mais c'est celui de la vérité. À mesure que nous cheminons sur la voie du mantra, à mesure que nous apprenons à le réciter avec courage et humilité, il nous mène sur une voie où tout ce qui nous empêche de parvenir à la plénitude de vie meurt. Nous mourons chaque jour dans la foi, et c'est là la préparation suprême à l'heure de notre mort. Toutefois, cette voie de mort dans la foi nous amène inévitablement à affronter deux forces très puissantes : la peur et la colère...

[...] la colère, et la peur qui en est la source, représentent tout ce que la méditation n'est pas. La colère la plus intense émane de la peur la plus profonde : celle de la mort. Mais il existe aussi toutes sortes de causes secondaires ; la peur peut provenir de tout ce qui compose notre bagage psychologique, notre histoire personnelle ... Ce qui importe réellement, c'est que nous soyons en train de nous en défaire ... Ce qui importe, c'est que l'amour en acte lorsque nous disons le mantra avec foi chasse la peur et la colère de notre cœur. Nous commençons à méditer avec un grand avantage si nous avons dès le départ la foi, car ... le Christ, par la puissance de l'Esprit, est maintenant investi du pouvoir de nous libérer de cette peur. [Comme le dit Saint Jean dans sa Première Lettre, 4, 16-18] :

« Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui. Voici comment l'amour atteint, chez nous, sa perfection : avoir de l'assurance au jour du jugement ; comme Jésus, en effet, nous ne manquons pas d'assurance en ce monde. Il n'y a pas de crainte dans l'amour, l'amour parfait bannit la crainte. »

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

Franz Wright, "Ohio Sunflowerfield," in *God's Silence*. New York, Knoph, 2008, p. 132.

Secrètement,
chacun croit
une minute
que la mort est
une catastrophe
exceptionnelle
qui n'arrive
qu'ailleurs,
qu'aux autres,
et la minute suivante
un destin tragique
personnel auquel
on est seul condamné –

Qu'est-ce qui ne va pas, avec la vérité si profondément réconfortante
et parfaite ?

Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org

Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures> de notre site : WWW.WCCM.FR. Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.

Site Web français : www.wccm.fr. Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>.

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 CMMC dans le monde.