



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 27 NOVEMBRE 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.*

**Laurence Freeman**, osb, Extrait des *Lettres sur la méditation*, « Première Lettre », Editions du Relié, 2003.

Nous ne trouverons jamais la paix dans le tourbillon des soucis et des problèmes en voulant en sortir par la pensée. Celle-ci est un faux labyrinthe qui nous ramène toujours au même point de départ, notre état de confusion. La prière est le vrai labyrinthe qui nous conduit au-delà de la pensée dans la paix qui « passe tout entendement ». Le plus difficile est de lâcher nos anxiétés, ce qui témoigne de la capacité de résistance négative de l'ego. Pourtant, c'est tellement simple. Il suffit de comprendre la vraie nature de la méditation : nous n'essayons pas de penser à rien, nous ne pensons pas.

[...]

Dans nombre de labyrinthes antiques, ce que l'on découvrait au centre, c'était un monstre, une chose terrifiante, qui fait craindre pour sa vie. Les labyrinthes chrétiens placent le Christ au centre de tous les tours et détours de la vie. En Christ, nous ne trouvons pas la peur, mais sa dissolution dans la certitude finale et fondamentale de l'amour. La méditation est le travail de l'amour et c'est par l'amour, non par la pensée, que Dieu, finalement, est connu. La connaissance qui sauve est celle de l'amour. C'est pourquoi John Main voyait dans notre expérience humaine de l'amour le meilleur moyen de comprendre pourquoi nous méditons, et que la méditation nous fait entrer dans la réalité.

Comme toute relation, celle-ci passe par des stades. À chaque stade de croissance, il y aura toujours une crise, un nouveau saut de la foi. Nous passons tous par des cycles : enthousiasme, lutte avec la discipline, sécheresse, désespoir, illuminations qui ne durent pas. Mais les compagnons de pèlerinage que nous sommes se remettent mutuellement en mémoire, de l'intérieur du labyrinthe, que le centre est notre vraie demeure, là où nous sommes simplement nous-mêmes. Et nous nous rappelons qu'il n'y aurait pas d'éclairs de joie, pas d'éveils temporaires, si la joie n'était pas la nature de la réalité...

**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

**Jalaluddin Rumi**, extrait de *Breathing Truth*, ed. Muriel Maufroy, Sanyar Press, Londres, 1997, p. 158.

Si ta connaissance du feu ne vient que des mots, demande à être cuit.

Ne reste pas dans la certitude acquise par l'intermédiaire d'autrui.

Il n'y a pas de vraie certitude avant de brûler.

Tu veux cette certitude ? Alors, entre dans le feu.

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 canadiens : [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)