



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 05 FÉVRIER 2017

*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, « La lumière du Soi », *La méditation, voie de la lumière intérieure*, Editions du Jour, Québec, 1997, p. 119-122.

La méditation met en lumière (...) une vérité rude mais essentielle : (...) si nous ne parvenons pas à communiquer notre vrai soi aux autres, c'est parce que nous-mêmes ne l'avons pas encore trouvé. Si nous nous sentons isolés de ceux qui nous entourent, c'est parce que nous sommes isolés de nous-mêmes. C'est seulement lorsque l'on sait, et donc lorsque l'on peut être, qui l'on est que l'on peut communiquer son être aux autres. [Mais] qu'est-ce qui empêche d'accéder au vrai soi ? La méditation nous apporte une réponse toute simple. Non pas facile, mais simple : « Rien. » Rien, en effet, ne s'interpose entre moi et mon vrai soi. Rien, si ce n'est l'idée fausse que quelque chose s'interpose. Cette idée fausse, c'est ce que nous appelons l'ego (...) À chaque temps de méditation, nous nous délestons d'une couche supplémentaire de conscience égotique. (...) Ceci fait, nous sommes simplement nous-mêmes, dégarnis, nus ; ce que Jésus appelait la « pauvreté en esprit ». (...)

C'est une belle pauvreté en esprit. C'est une voie stimulante à suivre. (...) C'est une pauvreté noble parce qu'elle nous rend libre de voir la lumière de notre vrai soi et de savoir que nous sommes cette lumière. Le mantra nous fait traverser toutes les strates de la pensée, du langage et de l'imagination jusqu'à la pure lumière de la pleine conscience. Le mantra est très simple. Il n'est que le point de mire qui nous conduit vers le centre d'où émane la lumière du vrai soi. Vous n'en avez sans doute pas conscience pendant les temps de méditation. [Mais] si vous persévérez, votre vie elle-même, peu à peu mais en profondeur, se mettra à briller de cette lumière intérieure et vous saurez que la lumière est là, présente en toute chose.

### **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

**Guylain Prince**, L'humble prière : à l'école des premiers chrétiens et de la tradition hésychaste, Editions Médiaspaul, 2016, p. 63.

Chaque fois que tu appelles Dieu *'Abouna [Notre Père, en araméen]* et que tu laisses durer le silence, tu dis : « Me voici, avec chacune des personnes que j'ai rencontrées, avec les foules que j'ai vues, avec les animaux qui m'ont croisé, avec les paysages qui m'ont ébloui, avec les idées qui me sont partagées, avec les peuples dont j'entends parler, avec les profondeurs de la mer et les sommets des montagnes, avec la mère Terre, avec ma sœur la Lune et mon frère Soleil, avec chacune des planètes et des constellations, avec tout le monde visible et invisible, avec les dimensions de l'univers, et tous les univers.

Me voici, *'Abouna*, avec la plus humble des créatures, celle que je peine à voir, avec ce qui est infime, avec ce qui est microscopique, avec ce qui est dans la cellule et dans le gène, avec ce qui est dans l'atome et tout ce que l'humain, ingénieux, me fera comprendre et découvrir de l'infiniment petit.

Me voici, différent.

Me voici, aimé et aimant.

Toute la création chante ta gloire, ô mon Dieu.

Rien, absolument rien en ce monde qui ne soit occasion de rencontre.

Ce monde,

Toi, tu le crées,

Toi, tu l'aimes,

Toi, tu l'habites.

Tout ce qui existe devient Parole, dans le Souffle,

Tout ce qui existe devient lieu de rencontre et d'échange.

Maintenant et toujours.

Jusqu'en éternité.

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 québécois : [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)