



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 27 MAI 2018

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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman osb, extrait de *Lettres sur la méditation*, Les Éditions du Relié, 2003, pp. 45-46, 49.

Ne prenez pas pour modèle le monde présent, mais transformez-vous en renouvelant votre façon de penser.

(Lettre de saint Paul aux Romains, 12,2)

La vie de l'esprit dans la nature humaine est un continuel remodelage. L'acte de foi que nous passons notre vie à perfectionner est cet acte unique par lequel nous laissons notre mental (jugement, pensées) se renouveler et notre être entier se transfigurer. Par « monde présent », comprenons « l'ego », cette partie qui pense être le tout. Cet ego en est venu à entraver involontairement et déformer inconsciemment le mystère de la vie à cause des schémas qu'il s'est créés dans la souffrance et le rejet ; c'est la perception d'un monde sans amour. [...]

Même si la méditation n'était qu'une brève plongée quotidienne dans le royaume qui est en nous, elle mérite toute notre attention. Elle est bien plus qu'une fuite temporaire de la prison de nos schémas de peur et de désir. La méditation simplifie tous ces schémas complexes qui nous font craindre la mort et le véritable amour qui sont pourtant indispensables à notre croissance et notre survie.

Jour après jour, méditation après méditation, ce processus de simplification se poursuit. Nous avons de moins en moins peur, jusqu'au jour où, dans la joie d'être libérés des images et des souvenirs du désir, nous goûtons la libération totale de la peur. Alors, et même avant cela, nous devenons utiles aux autres et capables d'aimer sans peur ni désir... libres de 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

Jean Vanier, extrait de : *Entrer dans le mystère de Jésus. Une lecture de l'Évangile de Jean*, Ottawa, Novalis - Paris, Bayard, 2005 – Salvator, 2013.

Un passage difficile

Jésus nous invite
à faire un passage difficile,
et parfois périlleux, dans la foi :
à passer de l'enthousiasme du disciple
à la douceur et l'humilité de l'ami.

La présence de Jésus, l'ami,
le Verbe fait chair –
devient nourriture pour nos cœurs et nos vies.

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*.

Sites de nos amis québécois : 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 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