



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 AVRIL 2019

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 de Bulletin trimestriel 2006-1 (Vol 30, n°1, mars 2006)

Pour les premiers chrétiens, Jésus était un médecin de l'âme humaine plutôt que le fondateur d'une nouvelle religion. Son sens profond – et tous les niveaux d'identité ouverts par sa question : « Qui dites-vous que je suis ? » – était à découvrir dans la liberté qu'il offrait à ceux qui apprenaient de sa douceur et de son humilité. Ceux surtout qui acceptaient le joug léger de son amitié. Abandonner cette liberté pour une autre dépendance, c'est échouer à le reconnaître. « Il était dans le monde, et le monde fut par lui, et le monde ne l'a pas reconnu, » est autant un avertissement pour nous, aujourd'hui, qu'une description de ce qui s'est passé durant sa vie temporelle. Cet avertissement s'applique encore, plus aux chrétiens qui en font un autre dieu ou idole qu'aux vrais chercheurs qui ne savent pas encore comment le comprendre.

Il ne pouvait pas être plus clair : il s'offre lui-même comme un chemin qui, à son niveau le plus profond, peut se comprendre comme étant identique au but lui-même. « Qui croit en moi, croit, non pas en moi, mais en celui qui m'a envoyé ; et qui me voit, voit celui qui m'a envoyé » (Jn 12, 44).

On rejette facilement le paradoxe contenu dans ces paroles. On préfère les certitudes rationnelles, définissables. Il est facile également d'écarter d'un sourire ce qui semble remettre en question nos façons habituelles de penser et de percevoir la réalité. Et si ces modes de perception familiers nous faisaient voir la réalité à l'envers, en fin de compte ? Et si ce que nous appelons liberté n'était qu'une dépendance ? Les Pères du désert avaient compris que pour affronter les dures vérités de notre illusion et de nos dépendances, il faut vaincre de multiples tentations. C'est aussi en grande partie le sens de cette joyeuse période. [...] Ils y voyaient une lutte avec les démons, mais ils savaient que ceux-ci sont à l'intérieur de nous. C'est se dérober au combat que de les projeter à l'extérieur.

L'intégrité de la personne, la liberté d'être soi et d'aimer les autres, se perfectionne dans la mise à l'épreuve volontiers acceptée chaque fois que nous nous asseyons pour accomplir l'œuvre du silence.

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

Marie-Laure Choplin, « La porte est ouverte », Un cœur sans rempart, Genève, Editions Labor et Fides, Petite Bibliothèque de Spiritualité, 2018.

La porte est ouverte

Soyez les bienvenus chagrins qui passent, idées toutes faites, soyez les bienvenus nos rêves, nos impossibles, nos réjouissances, nos cruautés, nos ratés, nos arrangements soyez les bienvenus nos curiosités, nos inavouables, nos étrangetés, notre ennui, notre rage, nos légèretés, notre fantaisie, notre honte, sois la bienvenue ma lassitude et toi aussi mon inépuisable inquiétude. Toute notre superficie et toute profondeur.

Soyez les bienvenus nos douleurs, nos raideurs, nos paresse et nos abandons, nos découragements et nos ivresses, toutes nos petites et toute notre grandeur.

Sois la bienvenue, ma vie qui va à la sienne : faire le tri, c'est un travail de Dieu - peut-être. Les choses que nous trouvons dignes en nous sont de si petites beautés comparées à notre principauté du dedans.

Cessons enfin de savoir et de polir notre œuvre de poche, cessons notre course après les dieux de notre fabrication.

Et avançons vers le Dieu inconnu.

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

