



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 SEPTEMBRE 2022

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.

Quelque chose de plus simple

Extrait de la lettre de **Laurence Freeman**, OSB, *Bulletin trimestriel*, Vol. 33, No. 3, Septembre 2009.

Apprendre à être silencieux implique de ne plus prêter attention à soi, du moins à la manière dont nous pensons habituellement et compulsivement à nous-même, en regardant en arrière ou en scrutant l'horizon : *que dois-je faire ? Suis-je un raté ou un gagnant ? Que pensent les gens de moi ?*

Ces questions déterminent généralement nos décisions et nos modèles de croissance ou de déclin. Chaque question découle d'un sentiment d'auto-objectivation de soi, qui a, bien sûr, un rôle pragmatique nécessaire à jouer dans la vie. [...] Mais très facilement, ces questions peuvent devenir l'état d'esprit dominant à partir duquel nous vivons en permanence. Nous en devenons les esclaves. La façon dont nous nous percevons (l'ego est comme une caméra de sécurité qui filme en permanence chaque mot et chaque geste) et la façon dont les autres nous perçoivent (le sentiment d'être évalué et de ne pas être à la hauteur) ont généré, avec l'aide des médias, une obsession culturelle de l'image de soi. Si l'on n'y fait pas attention et sans travail sur soi, elle détruit la confiance en soi qui nous permet de prendre des risques et de nous donner, c'est-à-dire de vivre. [...]

Lors d'une visite en Norvège, [...] j'ai nagé, un jour mémorable, dans un fjord d'Oslo. Comme je n'aime pas l'eau froide, je l'ai testée avec mon orteil et je l'ai trouvée trop froide à mon goût. Mais, honteux de la bravoure de mon compagnon viking qui avait déjà sauté dans l'eau, je me suis endurci et j'ai suivi. Le froid m'a ouvert l'esprit, une agonie momentanée, mais ensuite, alors que je nageais et que ma température corporelle se régulait, il a fini par devenir délicieux.

Nous avons tous peur de nous jeter à l'eau ; nous trouvons des excuses pour éviter l'assise immobile et fuir le silence naissant. Mais lorsque nous devenons silencieux, la vie éclate avec une fraîcheur et une intensité qui sont l'énergie de la vie du Christ. En un instant, les peurs, les préjugés et les prisons de la condition humaine que nous fabriquons commencent à s'effondrer. Entrer dans la chambre intérieure, comme nous le dit Jésus, est une façon de l'exprimer. Mais en entrant dans cette pièce, nous découvrons que nous nous déplaçons dans un espace sans limites.

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

W.S. Merwin, "Just Now", dans *The Pupil*, New York, Knoph, 2001, p. 62.

Juste maintenant

Le matin, lorsque la tempête commence à s'éloigner, un ciel clair apparaît un moment et il me semble qu'il y a quelque chose de plus simple que je ne pourrais jamais croire, plus simple que je n'aurais jamais pu commencer à exprimer, non pas patient, pas même en train d'attendre, pas plus caché que l'air lui-même qui devient un moment une part de moi à chaque respiration et qui reste avec moi sans être remarqué, quelque chose qui était ici, sans nom, inconnu, au long des jours et des nuits, non séparé d'eux lorsqu'ils venaient et partaient. Ce devait être ici, ni tôt ni tard, alors par quel nom puis-je l'appeler, maintenant, pour lui offrir ma reconnaissance ?

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*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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