



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 MAI 2026

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.

Le faux moi

Laurence Freeman OSB, *Le faux moi*, extrait de « Se trouver soi-même » de *Meditatio Talks* 2017 C

Perdre son identité, c'est se défaire de ces couches identitaires que nous qualifions de fausses, car elles sont éphémères. Elles ne sont fausses que si nous leur attribuons une permanence ou si nous nous y attachons : « J'ai mes droits ; j'ai mon identité ; j'ai ma position ; traitez-moi avec plus de respect. » Cela découle souvent du faux moi, d'une conception de soi que nous cherchons à défendre ou à affirmer. Cela fait partie intégrante de notre développement psychologique.

L'ego apparaît très tôt, dès l'âge de deux ans, et cause aux parents d'immenses souffrances, mais aussi de grandes joies, jusqu'à l'adolescence où il ne cause plus que de la souffrance. Il faut le tolérer, ce qui est possible si nous considérerons cela comme l'étape d'un processus évolutif émergent. Là où cela devient intolérable, c'est lorsque cet ego de deux ans est encore actif à 70 ans, comme cela peut arriver, ou à n'importe quel âge intermédiaire. Alors, il perd tout son charme.

Il faut donc être capable de reconnaître quand et dans quelles circonstances il s'agit de notre ego, ou si vous préférez, de notre faux moi. Il n'est faux que si nous le prenons pour vrai, si nous sommes dupés ou dominés par lui. Autrement, il est simplement là et remplit une fonction. L'ego est un véhicule. En sanskrit, le mot étroitement lié à ego est ahamkara, qui provient de deux mots ou de deux sens, dont l'un est « je suis » (aham) et l'autre kara, qui signifie « véhicule ». On pourrait donc dire que l'ego est le véhicule, le support, la plateforme permettant à notre vrai moi de se manifester jusqu'à ce que nous soyons prêts, jusqu'à ce que nous ayons atteint une plus grande maturité. Nous devons nous percevoir comme une œuvre de maturation en cours.

L'ego nous permet de nous différencier, de nous séparer de nos parents, du ventre maternel, de l'amour de notre mère. Et il nous sépare des institutions qui, autrement, nous contrôleraient et feraient de nous des nationalistes ou des fanatiques, ou bien des personnes ayant des préjugés. Ainsi, l'ego nous permet de nous détacher de ce à quoi nous nous sommes attachés, et ce processus est douloureux.

Toute séparation est douloureuse, mais aussi libératrice. Lorsqu'un enfant quitte ses parents, c'est très douloureux. Lorsque des parents emmènent leur enfant à l'université et le déposent, ils savent qu'ils l'ont perdu, d'une certaine manière, pour toujours. En même temps, ils s'en réjouissent ; et bien sûr, la relation se poursuit puisque l'enfant rentre à la maison. Mais cette séparation est nécessaire à une relation saine, tout comme le détachement est nécessaire dans les nouvelles relations que nous tissons, car nous avons désormais conscience de nous-mêmes, de qui nous sommes. Il faut toutefois veiller à ne pas retomber dans les schémas d'attachement infantiles – épouser son père ou sa mère – et ne pas chercher à recréer la sécurité maternelle. Tout cela relève de la psychologie humaine. C'est ce moi que nous cherchons à abandonner, cet attachement aux manifestations temporaires ou transitoires de notre identité.

La vie nous offre d'innombrables occasions d'apprendre à nous détacher – et la méditation est, à mon avis, le moyen le plus efficace d'y parvenir. La méditation est un choix que nous faisons. Et bien sûr, une fois habitués à méditer, cela devient plus facile au quotidien. Nous sommes capables, par exemple, de simplement reconnaître ce qui prend le dessus, ce qui nous contrôle par la peur, la colère, la jalousie, l'amertume, ou toute autre forme de désir de contrôle ou de possession. Nous le remarquons et nous nous disons : « Je vois cela se passer dans mon esprit ; je dois le contrôler, le reconnaître et me retenir de parler, ou ne pas envoyer cet e-mail immédiatement, ou attendre avant d'avoir cette discussion. » C'est la maîtrise de soi, l'un des fruits de l'Esprit Saint, un fruit de la méditation. Si nous ne parvenons pas à maîtriser l'ego, alors l'ego nous contrôlera.

Méditez pendant 30 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

Sri Ramana Maharshi, extrait des enseignements rapportés par lui-même

La conscience est le Soi que chacun connaît. Nul n'est jamais éloigné du Soi et, par conséquent, chacun est en réalité réalisé ; seulement – et c'est là le grand mystère – les êtres humains l'ignorent et aspirent à réaliser le Soi. La réalisation consiste uniquement à se défaire de l'idée fausse que l'on n'est pas réalisé. Il ne s'agit pas d'une chose nouvelle à acquérir. Elle existe déjà, sinon elle ne serait pas éternelle, et seul ce qui est éternel mérite qu'on s'y efforce.

Une fois dissipée la fausse notion : « Je suis le corps » ou « Je ne suis pas réalisé », la Conscience Suprême, ou le Soi seul demeure. Dans l'état actuel de la connaissance humaine, on appelle cela la « Réalisation ». Mais la vérité est que la Réalisation est éternelle et existe déjà, ici et maintenant.

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