



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 JUILLET 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 entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman, osb, extrait du « Silence de l'âme », paru dans *The Tablet* du 10 mai 1997.

Nos pensées, nos peurs, nos rêves, nos espoirs, nos colères et nos attirances vont et viennent, fluctuent d'instant en instant. Sans y penser, nous nous identifions automatiquement avec ces états inconstants ou compulsivement récurrents. Lorsque le silence nous apprend combien ces états sont en réalité passagers, nous sommes face à la terrible question : qui sommes-nous donc ? Dans le silence, nous devons lutter avec la possibilité de notre propre irréalité. Les bouddhistes font cette expérience – qui s'appelle l'anatman ou « l'absence de soi » – l'un des piliers centraux de leur sagesse sur le chemin de la libération de la souffrance et l'un de leurs moyens essentiels d'illumination. [...] On comprend que l'anatman soit l'idée bouddhique qui pose le plus de problème aux non-bouddhistes. N'est-il pas absurde, n'est-il pas terrible, n'est-il pas sacrilège de dire que je n'existe pas. En fait, l'opposition chrétienne à l'anatman est pour l'essentiel infondée ou fondée sur une méprise. Il ne s'agit pas d'affirmer que nous n'existons pas, mais que nous n'existons pas de manière autonome, indépendante, qui est la sorte d'existence que l'ego aime imaginer détenir.

Je n'existe pas par moi-même parce que Dieu est le fondement de mon être. À la lumière de cette intuition, nous lisons les paroles de Jésus avec une perception plus profonde. « Celui qui veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix chaque jour et qu'il me suive. Car celui qui veut sauver sa vie la perdra ; mais celui qui perdra sa vie à cause de moi la sauvera. » (Luc 9, 23-24). Si, grâce au silence, nous parvenons à saisir cette vérité de l'anatman, nous faisons d'importantes découvertes sur la nature de la conscience. Nous découvrons que la conscience, l'âme, est plus que le stupéfiant système de calcul, d'évaluation et de jugement du cerveau. Nous sommes plus que ce que nous croyons être. La méditation n'est pas ce que nous pensons.

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

Andrée Chedid, « L'espérance », *Une salve d'avenir. L'espoir, anthologie poétique*, Gallimard, mars 2004.

J'ai ancré l'espérance
Aux racines de la vie.

Face aux ténèbres
J'ai dressé des clartés
Planté des flambeaux
À la lisière des nuits.

Des clartés qui persistent
Des flambeaux qui se glissent
Entre ombres et barbaries.

Des clartés qui renaissent
Des flambeaux qui se dressent
Sans jamais dépérir.

J'enracine l'espérance
Dans le terreau du cœur
J'adopte toute l'espérance
En son esprit frondeur.

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