LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 SEPTEMBRE 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 de *Jésus, le maître intérieur*, ch. 3 « Connaissance de soi et amitié », Albin Michel, 2002.

La question posée par Jésus [« Qui dites-vous que je suis ? »] est le don que nous fait *rabbouni* : le fait même de la poser dispense la « grâce du gourou ».

À chaque époque, sa question est le don en attente d'être reçu. Elle a le pouvoir d'éveiller de manière simple et subtile la connaissance de Soi dans l'expérience propre à chacun de la Résurrection ; et ce pouvoir est perpétuel. Saint Thomas emploie le présent lorsqu'il parle de la Résurrection. On peut comprendre que pour lui, la Résurrection […] transcende toutes les catégories de temps et d'espace. De même, les icônes de la tradition orthodoxe qui la représentent suggèrent la même transcendance et montrent que la puissance qui a ressuscité Jésus est présentement et continûment active.

Le travail essentiel d'un maître spirituel consiste uniquement en ceci : non pas dire ce que l'on doit *faire*, mais aider à voir qui l'on *est*. Le Soi qu'il nous donne de connaître par sa grâce n'est pas un petit moi séparé, isolé, attaché à ses souvenirs, ses désirs et ses peurs. C'est un champ de conscience semblable à, et inséparable de la Conscience qui est le Dieu de la révélation cosmique aussi bien que biblique : l'unique grand « JE SUIS ».

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

Rumi, extrait de « Love with no object», [l'amour sans objet], *The Soul of Rumi,* tr. Coleman Barks, New York, HarperCollins, 2001, p. 168.

As-tu vu quelqu'un tomber amoureux de son ombre ?
C'est ce que nous avons fait.
Laisse les amours partielles et trouve celui qui est entier.
Où est celui qui peut faire cela ?
Ils sont si rares, ces cœurs qui portent la bénédiction et la prodiguent sur tout.
Garde ta robe de mendiant et accepte leur générosité.
Tout ce qui n'en provient pas endommagera le tissu,
comme une pierre tranchante qui déchire ta sincérité.
Garde cela intact et utilise la clarté ;
Appelle-la discernement.
Tu as en toi une force décisive qui sait
quoi recevoir, de quoi te détourner.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site http://www.wccm.fr
et sur notre page 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