



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 NOVEMBRE 2020

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, "The Ego" in *The Ego on our Spiritual Journey*, Londres : Medio Media, 2019, pp. 3, 5-6.

Le premier signe de l'ego est le désir d'être grand, par exemple le désir d'être le premier, de dominer. Ensuite, c'est le désir de prendre ; l'ego veut prendre, plutôt que donner ou laisser. L'ego veut garder, s'approprier, s'accaparer, posséder, ne pas lâcher. L'ego désire avancer, obtenir plus, savoir plus, posséder plus. L'ego désire s'emparer de tout, même aux dépens des autres, en se plaçant devant les autres. Notre travail consiste à nous détacher de l'identification de l'ego à notre vrai moi, de rompre cette identification et de prendre simplement conscience que si nous avons un ego, ce n'est pas notre identité véritable et la plus profonde.

C'est le rôle de l'ascèse, en comprenant que l'ascèse, l'ascèse fondamentale de la vie chrétienne, est la prière.

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

Père *Thomas Keating*, "A Silent Love", (l'un des 7 poèmes composés à la fin de sa vie) ; extrait de Cynthia Bourgeault, *The Secret Embrace* (2020) de Thomas Keating, cours en ligne sur demande, sur spiritualityandpractice.com ; cité dans Richard Rohr, *Daily Meditations*, 26.10.2020, cac.org.

Un Amour Silencieux

Nulle part est ma destination.
Et personne est mon identité.

Mon pain quotidien est l'impuissance.
Les tentations peuvent être écrasantes.
Tout espoir d'aide est perdu.

Un abîme s'ouvre en moi.
Je tombe, je tombe,
je plonge dans la non-existence.

Est-ce l'anéantissement ?
Ou est-ce le chemin vers l'Amour Silencieux
que nous sommes...

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*.

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