



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 23 JANVIER 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.*

La méditation simplifiée

**Laurence Freeman OSB**, extrait de "Letter Three", *Web of Silence*, Londres, Darton, Longman, Todd, 1996, pp. 28-29, 31.

*« Je vous exhorte donc, frères, par la tendresse de Dieu, à lui présenter votre corps – votre personne tout entière –, en sacrifice vivant, saint, capable de plaire à Dieu : c'est là, pour vous, la juste manière de lui rendre un culte. Ne prenez pas pour modèle le monde présent, mais transformez-vous en renouvelant votre façon de penser pour discerner quelle est la volonté de Dieu : ce qui est bon, ce qui est capable de lui plaire, ce qui est parfait. » (Romains 12,1-2)*

Pour "monde présent", lisons "l'ego" : la partie qui se prend pour le tout. C'est la partie qui cache et déforme involontairement le mystère de la vie par la manière dont nous réagissons à la douleur et au rejet ; c'est la partie qui crée la perception d'un monde sans amour. [...] Même si la méditation n'était qu'un bref plongeon quotidien dans le royaume qui est en nous, elle mériterait toute notre attention. Mais elle est plus qu'une évasion temporaire des prisons de la peur et du désir. Aussi complexes que soient ces schémas qui nous font craindre la mort et le véritable amour nécessaire à la croissance et à la survie, la méditation les simplifie tous. Jour après jour, méditation après méditation, ce processus de simplification se poursuit. Nous nous libérons progressivement de la peur jusqu'à ce que, dans la joie d'être libres des images et des souvenirs du désir, nous goûtions à une libération totale de la peur. Et alors - et même avant cela - nous devenons utiles aux autres, capables d'aimer sans peur ni désir, [...] libres de servir le Soi qui est le Christ intérieur.

**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**, « L'unique cantique », traduit de « One Song », in *The Soul of Rumi : A New Collection of Ecstatic Poems*, Harpers and Collins, New York, 2002, p. 47.

Ce qui est loué est unique, unique aussi la louange,  
de nombreuses cruches se déversant  
dans un immense bassin... Toutes les religions, tous ces chants,  
un seul cantique.

Les différences ne sont qu'illusion et vanité. La lumière du soleil  
a l'air un peu différente  
sur ce mur-ci par rapport à celui-là, et très différente  
sur ce troisième, mais  
c'est toujours la même lumière. Nous avons emprunté à la lumière  
ces vêtements, ces personnalités du temps et de l'espace,  
et dans la louange, nous les y reversion.

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](http://www.wccm.fr) dans  
la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.  
Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)