



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 MAI 2017

*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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.*

**Laurence Freeman**, osb, « Santé et intégrité », extrait de *Meditatio Talks Series*, janvier-mars 2015, pp. 27-28, [wccm.org](http://wccm.org).

La connaissance spirituelle est le fruit d'une attention totale : « Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît. » (Mt 6, 33) La connaissance spirituelle est un mode de perception qui découle du cœur d'une conscience claire et éveillée : « Arrêtez ! Sachez que je suis Dieu » (Ps 45,11). Elle résulte de l'immobilité plutôt que de l'activité intellectuelle, et elle se caractérise par les qualités contemplatives du silence, de l'immobilité et de la simplicité.

La connaissance spirituelle est différente de la croyance religieuse. La croyance religieuse sans connaissance spirituelle peut être très vide et creuse. La connaissance spirituelle est le fruit d'une attention totale que nous pourrions décrire comme « une condition de simplicité complète qui exige tout », comme l'a décrit Mère Julianne de Norwich. Si quelque chose exige tout, que nous reste-t-il ? Rien. Dans les deux paraboles que donne Jésus pour décrire le royaume des cieux - le trésor enterré dans le champ, la perle de grand prix - la personne vend tout ce qu'elle a, *tout*, pour acheter la perle ou le trésor. Il y a une relation directe entre ne rien avoir et avoir tout, entre la pauvreté de l'esprit, la première des Béatitudes, et le royaume de Dieu.

C'est pourquoi nous renonçons à tout. Et c'est pourquoi dans toutes les grandes traditions mystiques, des termes comme le néant, le vide, la pauvreté, décrivent ce que nous rencontrons sur le parcours. « Nada ! Nada ! Nada ! » dit saint Jean de la Croix ; ou Cassien : « Par la répétition continue de ce verset unique, vous renoncez à toutes les richesses de la pensée et de l'imagination, et parvenez facilement à la première des Béatitudes, la pauvreté de l'esprit. » Notre méditation est donc sur cette longueur d'onde de la sagesse mystique, de la connaissance spirituelle.

**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

**Annie Lighthart**, « La seconde musique », in *Iron String* (Paperback, 1st, Airlie Press, 2013), cité dans *The Writer's Almanac*, le 15 Juin 2015.

Maintenant, je comprends qu'il y a deux mélodies qui jouent,  
l'une au-dessous de l'autre, l'une plus facile à entendre, l'autre

plus basse, constante, peut-être plus fidèle pour être moins entendue,  
mais toujours présente.

Lorsque toutes les autres choses semblent vivantes et réelles,  
celle-ci s'efface. Pourtant, ses notes

sont jouées doucement, du bout des doigts, comme le son des noms  
posés sur chaque enfant à la naissance.

Je veux rester dans cette musique, sans effort et sans la recouvrir.  
Si la vérité de nos vies est ce qu'elle joue,

le récit est si doux  
que ce temps mortel, ce changement irrévocable,

devient beau. Je m'arrête encore et encore  
pour entendre la seconde musique.

J'entends les enfants dans la cour, un train, puis les oiseaux.  
Tout cela est en elle et va disparaître. Je tends vers elle mon oreille comme  
je le ferais vers un cœur.

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*.

Sites de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://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](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)