



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 JUIN 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.*

**Laurence Freeman**, osb, extrait de *La Méditation, voie de la lumière intérieure*, Le Jour, éditeur, 1997, pp. 94-95.

Lorsque nous méditons, nous apprenons à abandonner toutes les images de nous-mêmes, parce que les images sont étrangères à notre vrai soi, notre être profond. Elles sont comme des étiquettes inexactes. L'auto-analyse qui s' imagine être tellement intelligente en collant des étiquettes, nous isole de la connaissance du vrai soi et de la rencontre rédemptrice avec la réalité. Nous restons prisonniers de la conscience de soi. Il suffit de comprendre que nous avons été libérés et que la liberté parfaite se réalise dans la profondeur de notre esprit, dans la liberté du Christ, la liberté de son pur amour. Nous pouvons nous ouvrir à cette réalité à condition d'apprendre à être simple, à accepter le don librement consenti et à être fidèle à ce don. Si nous apprenons à dire le mot de prière, il nous enseigne comment aimer, et il nous enseignera comment nous élargir au-delà de toutes les images de nous-mêmes dans la réalité de nous-mêmes qui est une avec la réalité du Christ. Il nous apprendra à être nous-mêmes et à connaître la joie d'être en communion.

### **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**

**Mary Oliver**, « Black Swallowtail », *Red Bird*, Boston, Beacon Press, 2008, p. 40.

La chenille,

intéressante mais pas vraiment attirante,

fourrageait parmi les feuilles de persil,

en mangeant, mangeant sans cesse. Puis,

une nuit, elle avait disparu et, à sa place,

un petit enclos vert suspendu par deux fils de soie

sur une tige de persil. Je pense qu'elle n'avait rien emporté

sauf de la confiance et de la patience. Et puis un matin

cela s'est exprimé en l'être le plus beau.

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

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://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)