



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 AOÛT 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 Lettre de Laurence », *Bulletin Meditatio*, octobre 2017.

Derrière le mot « contemplation » se cache le mot *templum* ou « temple ». Aujourd'hui, on imagine par là un édifice religieux. Le sens original n'était cependant pas la structure physique mais seulement l'espace en soi - avant que l'édifice ne soit érigé ou que des liturgies sacrées ne s'y déroulent. Cela donne un sens nouveau à ces paroles de saint Paul : « Ne savez-vous pas que vous êtes un temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous ? » (1 Co 3,16) Ainsi nous sommes un espace. Pas seulement des contenants de pensées étonnantes et d'imagination, de connexions nerveuses et d'une biologie complexe. Nous sommes l'espace de Dieu.

[Et nous sommes en relation.] Sœur Eileen O'Hea avait une phrase saisissante dont je me souviens encore : la relation est le fondement sacré de notre humanité. C'est là une vision de *toutes* les relations. De façon existentielle, nous ne pouvons pas nous imaginer *ne pas* être insérés dans des relations, dans toutes leurs dimensions : historique, sociale, affective, écologique et cosmique. Nous vivons dans un réseau d'êtres en interrelations. Une relation contemplative implique de dépasser le sens étroit de l'ensemble de « mes » relations - celles que nous contrôlons, possédons, pour lesquelles nous ressentons de la jalousie ou que nous défendons violemment par le côté sombre de l'éros. Ou alors nous voyons dans les relations un lieu de croissance où nous apprenons à être fidèles, non possessifs, aimant avec détachement et sans projection - et progressant dans la connaissance de soi. Les relations ne sont pas des constructions de l'ego mais des espaces-temples.

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

Denise Levertov, « In Whom We Live and Move and Have Our Being », in *The Stream & the Sapphire: Selected Poems on Religious Themes*, New York, New Directions, 1997, p. 27.

« En qui nous vivons, nous nous mouvons et avons l'être »

Les oiseaux planent, portés par les vents,
souffle sacré ? Non, pas le souffle de Dieu,
semble-t-il, mais Dieu
l'air enveloppant tout le globe de l'être.
C'est nous qui respirons,
inspirons, expirons, inspirons, le sacré,
les feuilles frémissent, nos ailes se lèvent, froissées
- mais seuls les saints prennent leur envol.
Nous sommes tapis dans la crevasse d'une falaise
ou glissons doucement
sur les branches vers le nid. Le vent
marque le passage des saints qui chevauchent
cet océan d'air. Lentement leur sillage
nous atteint, nous ébranle.
Mais orage ou calme,
engourdis ou attentifs,
nous inhalons, exhalons, inhalons
englobés, englobés.

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 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