



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 23 JUIN 2019

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 Necessity of Solitude", *The Selfless Self*, Londres, DLT, 1989, pp. 156-7.

L'expérience de la solitude à laquelle nous conduit la méditation, si nous avons le courage de la simplicité, n'est pas une fuite. Elle est une rencontre. Le grand mystère qui se déploie [...] est que cette rencontre se fait à un niveau d'être où nous pensions qu'il n'y avait personne à rencontrer. C'est un niveau que nous évitions parce que nous ne voulions pas nous retrouver face à nous-mêmes et que nous avons peur d'y être seul au bout du compte. C'est pourtant bien là que nous trouvons tout ce que nous avons cherché, après avoir fait tout ce que nous pouvons pour nous distraire de nous-mêmes parce que nous avons tellement peur de découvrir la solitude éternelle et froide du moi. Mais la méditation révèle que la peur est la folie ultime, parce qu'à ce niveau de notre être où nous pensions qu'il n'y avait personne à rencontrer, nous rencontrons le Christ. [...]

La méditation montre son efficacité dans la façon dont nous établissons des relations. Elle conduit à une conscience plus profonde et plus aiguë de notre véritable nature. La vérité de la nature humaine n'est pas, comme nous le redoutons, d'être un grain de poussière cosmique isolé, une monade solitaire, mais que nous sommes des êtres en communion. [...] Sans amour humain, tout ce que nous appelons l'amour de Dieu est une farce et une imposture.

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

"**Traditional Irish Blessing**", *Earth Prayers : 365 Prayers, Poems and Invocation from Around the World*, éd. par Elizabeth Roberts et Elias Amidon, New York, HarperCollins, 1991, p. 204.

Que la bénédiction de la lumière soit sur toi, lumière extérieure et lumière intérieure. Que le soleil béni brille sur toi et réchauffe ton cœur jusqu'à ce qu'il resplendisse comme un grand feu de tourbe, afin que l'étranger vienne s'y réchauffer, et aussi l'ami.

Et que brille la lumière de tes deux yeux, comme une bougie allumée dans les deux fenêtres d'une maison, invitant à y entrer le vagabond errant dans la tempête...

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