



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 MARS 2020

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 o.s.b., extrait de « Jeudi de la troisième semaine de Carême », 19 mars 2020, www.wccm.org

Parfois, lorsque nous sommes contraints à quelque chose et que nous nous sentons emprisonnés par une force extérieure froidement impersonnelle, nous pouvons nous consumer de rage ou sombrer dans la dépression. Et pourtant parfois, si nous y sommes favorables, l'expérience de la contrainte peut nous libérer et nous permettre d'avoir une vision nouvelle et surprenante de la réalité. Nous rencontrons quelque chose d'inattendu, une grâce cachée qui n'aurait pas pu nous rejoindre autrement.

De même dans la méditation, il y a des moments où nous sommes assis dans un désert, secs et sans cesse distraits par nos angoisses ou nos regrets. Une désolation vide s'étend dans toutes les directions, aussi loin que nous pouvons voir. Il vaut mieux alors, pensons-nous, faire quelque chose d'utile ou d'agréable. La solitude ne nous semble pas être l'espace ouvert dans lequel nous nous sentons reliés à un tout plus grand, mais un isolement, une contrainte, un abandon ou le sentiment d'être oublié. Le spectre de l'affliction hante notre âme.

Puis, d'un point intérieur non localisé, un rayon de lumière invisible nous atteint et redonne vie et espoir à notre âme recroquevillée. Non pas que tous nos souhaits soient exaucés - aucun d'entre eux ne l'est peut-être - et la douleur ou les regrets ne sont peut-être encore que trop présents. Mais une joie émerge qui ouvre un chemin vers la source de l'être, vers notre être.

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

Siegfried Sassoon, "Everyone Sang", pub. 1919, domaine public.

TOUT LE MONDE CHANTAIT

Tout le monde s'est soudain mis à chanter ;
Et je fus rempli d'un tel bonheur
Comme doivent l'être des oiseaux en cage mis en liberté
S'envolant sauvagement dans les vergers blancs
et les champs vert foncé ; plus loin ; plus loin ; hors de vue.

La voix de chacun s'est soudainement élevée,
Et la beauté est venue comme le soleil couchant.
Mon cœur fut secoué de larmes
et l'horreur disparut...
O mais nous étions tous des oiseaux ;
et le chant était sans paroles ;
ce chant ne cessera jamais.

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