



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 AVRIL 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 entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman o.s.b., extrait de la « Troisième lettre », Lettres sur la méditation, Editions du Relié, 2003.

« Ne prenez pas pour modèle le monde présent, mais transformez-vous en renouvelant votre façon de penser. » (Romains 12, 1-2).

La vie de l'esprit dans la nature humaine est un remodelage continu. Le pas de la foi que nous passons notre vie à perfectionner n'est que l'unique pas par lequel nous laissons notre psychisme être renouvelé et notre être entier être transfiguré. Par « monde présent », comprenons l'« ego » : la partie qui se prend pour le tout. Il en est venu à entraver involontairement et à déformer inconsciemment le mystère de la vie à cause des schémas qu'il s'est fabriqués en réaction à la souffrance et au rejet ; la perception d'un monde sans amour. [...]

Même si la méditation n'était qu'une brève immersion quotidienne dans le royaume intérieur, elle mériterait notre complète attention. Mais elle est bien plus qu'une évasion temporaire de la prison que sont nos schémas de peur et de désir. Aussi complexes que soient ces schémas, qui nous font craindre la mort et le véritable amour et qui sont nécessaires à notre croissance et à notre survie, la méditation les simplifie tous. Jour après jour, méditation après méditation, ce processus de simplification se poursuit. Petit à petit, nous devenons moins craintifs jusqu'à ce que, dans la joie d'être libérés des images et des souvenirs du désir, nous goûtions l'affranchissement total de la peur. Alors – et même avant cela – nous devenons utiles aux autres, capables d'aimer sans peur ni désir... libérés afin de servir le Soi qui est le Christ en nous.

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

Swâmi Chidânanda, <http://site-catholique.fr/index.php?post/Priere-de-Swami-Chidananda>

Un jour unique

Ce jour est un jour tout neuf.

Il n'a jamais existé et il n'existera jamais plus.

Prenez donc ce jour et faites-en une échelle pour accéder à de plus hauts sommets.

Ne permettez pas que la tombée du jour

vous trouve semblable à ce que vous étiez à l'aube.

Faites de ce jour un jour unique, mémorable.

Enrichissez-le et, ce faisant, enrichissez-vous.

Ce jour est un don de Dieu.

Il n'est donc pas quelque chose d'ordinaire, de fortuit, quelque chose qui va de soi.

Il vous est spécialement offert.

Prenez-le entre vos mains avec un sentiment de ferveur.

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