



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 17 AVRIL 2022

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.

Ce qui est vrai

Laurence Freeman OSB, extrait de *Meditatio, Bulletin trimestriel de la CMMC*, printemps 2020, pp. 3, 4.
www.wccm.fr.

A Bonnevaux, nous avons un certain nombre de sources. L'une d'elles, à laquelle je porte une attention particulière, se trouve au bout de la vallée, au-delà de ce que nous appelons l'arbre de Pâques. Elle jaillit à travers une minuscule ouverture dans le sol et n'apparaît que comme une perturbation mineure, entraînant avec elle de petites particules de terre lorsqu'elle fait irruption dans le monde visible. Source d'un ruisseau, elle coule en permanence. Une présence ancienne réside à cet endroit, signalée par des restes de constructions tout autour, car elle a dû y attirer des gens, comme le fait la sagesse, au-delà de la mémoire.

Les religions où la source de sagesse a été bloquée deviennent de simples structures de dogmes et de rituels, en concurrence les unes avec les autres ou se considérant secrètement comme des ennemis. Jésus a parlé prophétiquement - et a payé un prix élevé pour cela - contre ce mode de religion. [...] Partout où il y a un courant vivant de sagesse, le Christ est actif. Il entre dans notre monde fait de temps et d'espace, surtout par l'exemple, le silence profond et la passion de personnes de foi et de bonne volonté. Ce sont les vrais maîtres de sagesse, cachés pour la plupart. Ils ne cherchent pas la reconnaissance, la sécurité, le statut ni même la certitude. Ils vivent en secret une responsabilité de serviteur qui est la seule façon d'exercer le pouvoir d'une manière qui ne fait pas de mal.

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

Rumi, "L'âme et la vieille femme", in : *L'âme de Rumi*, tr. par Coleman Barks, San Francisco, Harper, 2002, p. 56.

L'ÂME ET LA VIEILLE FEMME

Qu'est-ce que l'âme ? La conscience.

Plus la conscience est grande, plus l'âme est profonde.

Et lorsque cette essence déborde,
on ressent un caractère sacré autour de soi.

C'est si simple de distinguer du vrai derviche
celui qui met une robe et prétend être un derviche.

Nous connaissons le goût de l'eau pure.
Les mots peuvent ressembler à un poème
mais n'avoir aucun jus, aucune saveur, aucun goût.

Combien de temps regardez-vous les photos sur le mur d'un bain public ?
L'âme est ce qui vous attire loin de ces images
pour parler avec la vieille femme qui est assise au soleil près de la porte.

Elle est à moitié aveugle, mais elle possède ce dans quoi l'âme aime se fondre.
Elle est gentille, elle pleure.

Elle prend des décisions personnelles rapides,
et rit si facilement.

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*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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