



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 MAI 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.

Chacun est une mère

Laurence Freeman OSB, "The Kingdom of Forgiveness" extrait de : *Jésus le maître intérieur*, Paris, Albin Michel, Spiritualités, 2002.

Nombreux sont les chrétiens qui craignent l'idée de trouver la Parole vivante dans d'autres traditions. Cette crainte, cependant, ne fait que bloquer une relation plus profonde avec le Verbe fait chair. Jésus libère et ouvre ses disciples à des cercles d'amis toujours plus larges. Sa question [*qui dites-vous que je suis ?*] nous conduit à de grandes découvertes et à des renoncements douloureux. Elle révèle la nature même de Dieu qui est relation. Le sens personnel que nous avons de notre identité évolue en voyant combien nous sommes en relation avec tout ce qui est, dans une relation d'amour. Personne ne peut écouter la question de Jésus sans être amené à se demander : *qui suis-je ?* Et à un moment donné, il faudra faire face à une autre question dérangeante : *qu'est-ce qu'un chrétien ?*

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

Sophie Strand, "Le secret de la mère", mis sur Facebook le 8 mai 2022, 5h28, Sophie Strand.

Le secret de la mère

J'ai un secret. Que vous soyez mousse, faucon, mycélium ou observateur solitaire de l'aube au bord d'une rivière, vous êtes une mère. Et vous êtes materné. Par la complexité galactique de votre intestin, par les saisons, les pollens et les pas qui aspirent la boue, par les ailes jumelles de vos poumons, par le vent vert qui vient doucement border une boucle derrière votre oreille. Votre corps vous maternelle.

Et comme un enfant, vous vous blottissez profondément dans d'autres corps. Le corps des forêts, celui des spores, du climat aussi bleu et vaste qu'une toile. Un homme peut mater sa propre mère. Une petite fille sur la montagne maternelle le sommet, le lichen, fait traverser le sentier à une salamandre. Une femme peut se mater tendrement en se faisant un café bien fort, en plaçant les tulipes dans le cercle jaune du soleil sur le rebord de la fenêtre.

Je sais que ta blessure est salée et qu'elle te pique. Je sais que tu es en mal de berceuses, du souvenir d'un havre, sonore et naturel comme un nid d'hirondelle. Mais ici, laisse-moi te donner un cadeau grand comme le monde. Un cadeau que tu me donnes aussi.

Chacun est une mère. Chacun peut se tourner vers l'autre et lui offrir une chanson, un clin d'œil, une intense étreinte.

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*.

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