



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 JUILLET 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.

L'Esprit est partout

Laurence Freeman OSB, extrait de "Lettre Quatre", *Un monde de silence*, Montréal, Le Jour éditeur, 1998.

Face à nos crises contemporaines, nous devons nous demander pourquoi nous méditons. Nous ne nous le demandons pas pour saper notre engagement mais pour l'affiner et l'approfondir. Nous ne sommes pas à la recherche d'expériences intéressantes. La méditation n'est pas une technologie de l'information. Il s'agit de la connaissance qui rachète, de la conscience pure : savoir, pas seulement savoir sur. La méditation n'augmente pas notre capital d'informations. Nous nous détournons de notre collecte et tri habituels d'informations pour nous tourner vers une connaissance qui n'est pas quantifiable, une connaissance qui unifie plutôt qu'elle n'analyse.

Le sentiment de folie ou d'improductivité est le signe positif que nous sommes conduits par "un esprit de sagesse qui nous révèle Dieu et nous le fait vraiment connaître" (Éphésiens 1,17). Cette connaissance rédemptrice et créatrice est la sagesse qui manque à notre époque. Nous pouvons la reconnaître et la distinguer de ses contrefaçons car elle ne revendique aucun pronom possessif. Personne ne prétend qu'elle est la sienne. Elle est la conscience de l'Esprit Saint et, par conséquent, elle est la source de toute action véritablement aimante. Face à la tragédie la plus décourageante, elle est aussi proche de nous que nous le sommes de notre être véritable.

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. Écoutez-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

William Stafford, "In The Book", dans *The Way it is: New and Selected Poems*, Minneapolis, Graywolf Press, 1998, p. 169.

Une main apparaît.

Elle écrit sur le mur.

Juste une main qui bouge dans l'air,
et qui écrit sur le mur.

Une voix vient et dit ces mots :

"Tu as été pesé,
tu as été jugé,
et tu as échoué."

La main disparaît,

la voix s'éteint dans le silence.

Et un esprit s'agite et remplit la pièce,
tout l'espace, toutes choses.

Tout dans Le Livre demande :

"Qu'as-tu fait de mal ?"

Mais l'Esprit dit :

"Venez à moi, vous qui avez besoin de réconfort."

La main, le mur, la voix ont disparu,
mais l'Esprit est partout.

L'histoire se termine à l'intérieur du livre,
mais à l'extérieur, où que vous soyez –

Elle continue.

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