



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 JUIN 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.

Oubliez tout ce que vous savez

Laurence Freeman OSB, extrait de : *A Short Span of Days : Meditation and Care for the Dying*, Singapour, Medio Media, 2010, p. 54-55.

L'amour est l'énergie de tout notre être. Il est la puissance qui crée la plénitude et relie les différentes parties de l'être humain.

Les soins que nous donnons doivent être de l'amour, un amour qui vient du centre de notre être et qui, en ce sens, nous transcende. Ce n'est jamais quelque chose que nous contrôlons [...] et cela ne se compare pas au sourire professionnel ni aux techniques de communication, qui peuvent parfois être utiles et nécessaires. [...] L'amour est une préoccupation, une compassion qui jaillit naturellement, spontanément, de notre centre, de la profondeur de notre être. [...] Il y a toujours un danger de trop savoir, d'observer chacun [individu ou groupe] objectivement en cherchant à savoir s'il correspond au modèle parfait. Peut-être faut-il connaître le modèle attendu pour faire un bon travail, mais comme Jung l'a dit à propos de son travail de thérapie : connaissez bien vos faits et vos théories, mais lorsque vous touchez le mystère d'une personne vivante, vous devez tout oublier. Oublier tout ce que vous savez.

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

Kim Stafford, "Easy Pickings", dans *Singer come frome afar*, Pasadena, Red Hen Press, 2021, p. 124.

Cueillette facile

Il est facile de rire dans le champ de myrtilles,
comme les staccato de plic-ploc
des baies qui tombent dans le seau,
et vous entendez les enfants plaisanter
dans une douzaine de langues parmi les vertes rangées.

Là-bas aussi, il est facile de pardonner,
de voir les vieilles trahisons s'atténuer
par l'écrasement mielleux des baies
sur votre langue.

Il est même possible d'imaginer la paix
entre des gens qui se détestaient
avant que leurs enfants ne se rencontrent entre ces rangées
et ne se demandent : "On cueille ensemble ?".

Viens cueillir avec moi, mon ennemi, mon moi en colère,
viens, couple séparé qui se chamaille pour de l'argent,
viens dans le champ de myrtilles, la Palestine et Israël,
viens te pencher pour regarder sous les feuilles éclaboussées de soleil,
Viens scruter ces ombres sombres à la recherche de bleu.

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