



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 28 AOÛT 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.

Se retourner et rentrer en soi-même

Laurence Freeman OSB, extrait de *Jésus, le Maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002.

Le seul moment où nous pouvons rencontrer Dieu c'est maintenant, le seul endroit c'est ici. La méditation est le processus du retour à l'ici et maintenant. Or, dès que l'on s'assoit, on réalise combien l'on est si peu ici et maintenant. [...] Les sentiments de culpabilité ou de découragement devant tant de distraction sont hors sujet. Accepter la réalité de la distraction est simplement une étape dans la connaissance de soi, l'acceptation de soi, processus qui constitue le cheminement spirituel. Dans ses stades initiaux, nous l'appelons repentir – vision et acceptation de nous-mêmes tels que nous sommes. Étape humiliante pour l'estime de soi. La méditation nous ramène bien vite à l'humilité. Encore et encore, nous revenons au mantra, apprenant ainsi, le sens de l'humilité et de la fidélité. Comme le fils prodigue, nous « reprenons nos esprits » non pas une fois mais autant de fois qu'il est nécessaire. Nous nous retournons et rentrons en nous-mêmes. Nous apprenons qui est vraiment ce Père qui nous accueille si humblement à chacun de nos retours et nous appelle à rejoindre la fête de la vie qu'il a préparée pour 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. 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

Franz Wright, "Did This Ever Happen to You", dans *God's Silence*, New York, Knoph, 2006, p. 22.

Cela vous est-il arrivé ?

Un nuage de couleur marbrée a englouti le soleil et s'est immobilisé,
un écureuil maigre a boité vers moi alors que je traversais le parc vide et s'est figé,
la dernière ou l'avant-dernière feuille d'automne est tombée
mais avant qu'elle ne touche la terre,
j'ai entendu la voix de ma mère prononcer mon nom d'une clarté frappante.
Et en un instant,
je suis passé au-delà du chagrin et de la terreur,
et j'ai été transporté dans l'obscurité lumineuse et sans image
d'où je viens et que je suis.
Personne n'est plus fort que le pardon.

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