



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 OCTOBRE 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.

Tout est prière

Laurence Freeman, OSB, extrait de « Dearest Friends », *Bulletin trimestriel de la WCCM*, octobre 1997.

Une grande partie de la vie semble s'effacer de la mémoire. Les problèmes qui nous tourmentent ou les plaisirs qui nous font vibrer, les projets qui nous absorbent totalement, les chagrins inconsolables qui semblent devoir mettre fin à notre vie, tout cela est tempéré par le temps. Il existe d'autres expériences, souvent moins bouleversantes sur le plan émotionnel au moment où elles se produisent, qui ne s'effacent pas. Nous nous souvenons plus profondément de ces épiphanies de pure conscience parce qu'elles font partie de nous. De la manière souvent calme et modeste dont elles se sont produites, elles ont enlevé certaines des couches habituelles et obscures et nous ont révélé ce que nous sommes vraiment, qui nous sommes vraiment. Dans cet éveil, il n'y a pas eu de grand coup de tonnerre, pas de gros titres mystiques. Mais ce fut une vraie nouvelle. Quelque chose dont l'intérêt pour les nouvelles ne s'est pas estompé avec les journaux du matin. [...]

Quelle que soit la façon dont nous décrivons de tels moments - et ils sont très courants car ils ponctuent notre croissance en conscience - ils sont les preuves dont nous avons besoin que nous sommes réels. Que nous existons. Et lorsque cette preuve a pénétré assez profondément en nous, nous commençons à trouver le sens de l'existence comme une croissance en sainteté.

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

Margaret Gibson, "Sunday Morning", dans *Not Hearing the Wood Thrush : Poems*, Baton Rouge, LSU Press, 2018, p. 46.

Dimanche matin

Parfum de chèvrefeuille dans le bassin d'une jarre verte...

La pluie de la nuit dernière s'est déposée en perles le long de la gouttière
et a égayé les volets de la fenêtre.

J'écoute le bruit de fond, le souffle du vent...

Lentement, la pluie de la nuit dernière s'infiltré dans les racines de tout ce qui est là.

Elle voyage sans être entendue, sans qu'on le lui demande.

Parfois, le sacré est une cloche qui s'agite et lance ses notes d'appel.

Ou, comme aujourd'hui, une corde de cloche, détendue,
qui ne veut pas rompre le silence mais le sonder.

Il n'y a rien à prier, et pourtant tout est prière.

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