



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 JANVIER 2023

*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.*

Cette eau vive

**Laurence Freeman** OSB, extrait de la Lettre du *Bulletin trimestriel de la WCCM*, octobre 2022, p. 5.

Apprendre, ce n'est pas subir un lavage de cerveau. Cela exige un changement d'approche, une modification de la perception et une ouverture à d'autres points de vue. L'expérience de la prière pure qu'ouvre la méditation va changer notre façon de comprendre l'enseignement de Jésus. Dans les paraboles et dans l'histoire de la vie de Jésus, nous continuerons à voir le premier niveau de sens évident. Mais une attention pure et aimante change notre regard et nous verrons d'autres aspects à des niveaux plus subtils et plus réels. Il ne s'agit pas de trouver des réponses ou des solutions, mais de voir ce que nous ne voyions pas auparavant. En ce sens, la vie même est une parabole qui nous enseigne son sens et son but. Lorsqu'elle est vécue pleinement, elle nous demande d'y lire ses joies et ses deuils, et cela qui change notre façon de la voir et de la vivre.

### *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**, "A Blessing for Teachers : My People, My Heroes, My Friends", dans *Singer Come from Afar*, Pasadena, Red Head Press, 2021, p. 91.

Vous êtes enseignant parce que, impuissant, vous aimez le futur invisible,  
à peine déguisé en enfant qui ne connaît pas encore son pouvoir et son don ;  
et c'est à vous de créer les conditions où ces merveilles peuvent se révéler.

Ainsi, l'alchimie dans une salle bondée,  
la transmutation du plomb de la torpeur médicamenteuse  
en or de l'engagement fiévreux avec soi-même, les autres et la Terre,  
voilà la mission que vous avez choisi d'accepter.

En tant qu'enseignant, vous vous liez d'amitié avec l'avenir invisible  
en regardant dans les yeux des débutants,  
et vous y trouvez une lueur, un éclat, un regard vers l'extérieur,  
qui va de la réticence à quelques mots,  
puis de quelques mots à une histoire hérissée de pensées.

Le savoir est un fossile que nous retournons dans nos mains,  
mais l'apprentissage est cette eau vive pour les jeunes  
que nous versons à la louche  
en regardant dans les yeux les enfants que nous confie ce monde dur.

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](http://www.wccm.fr) dans  
la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.  
Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)