



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 MARS 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.

Être partout

Laurence Freeman OSB, "The Power of Attention", *The Selfless Self* (Londres : DLT, 1989), p. 32.

Dans la foi, l'attention est contrôlée par un nouvel esprit, non plus par les esprits du matérialisme, de l'égoïsme et de la préservation de soi, mais par l'éthique de la foi qui est par nature dépossession. Il s'agit toujours de lâcher prise et de renoncer continuellement aux récompenses du renoncement, qui sont très grandes et donc d'autant plus nécessaires à rendre. Nous pouvons entrevoir cela simplement en nous rappelant les moments ou les phases de la vie où nous avons connu le plus haut degré de paix, d'épanouissement et de joie et reconnaître que c'étaient des moments, non pas où nous possédions quelque chose, mais où nous nous sommes perdus dans quelque chose ou quelqu'un. Le passeport pour le royaume exige le cachet de la pauvreté.

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

William Stafford, "Something That Happens Right Now", dans *The Way it is: New and Selected Poems* (Minneapolis: Graywolf Press, 1998), p. 8.

Quelque chose qui arrive maintenant

Je ne l'ai encore jamais raconté. Avant ma naissance, mon père avait planté un érable dans les plaines près de notre maison. Le soir, après le coucher, quand les autres dormaient, je sortais, je me tenais à côté de lui et je connaissais tous les chemins du nord et du sud. L'air des champs s'y promenait. Les étoiles attendaient avec moi. Nous souffrions tous en silence, nous avions besoin d'autres choses à venir, mais en silence. À minuit nous nous prosternions, puis nous nous redressions. À l'ouest sur la hauteur, la tour de radio clignotait, tant de messages affluaient.

Une onde immense déferla de partout et enveloppa toute la terre et le ciel. Où allions-nous ? Quand notre maison allait-elle se détacher et devenir un petit point perdu dans la vaste nuit ? Mon père et ma mère allaient mourir. L'érable resterait là. Ma main sur cette écorce lisse, nous regardions tout cela. Puis mes pieds se détachaient de la terre et s'élevaient par la puissance du désir. Je ne parlais de cela à personne, mais j'étais partout, comme je le suis maintenant, une note fine comme le vent, une gorgée de lumière bleue - sans source, sans fin, sans horizon.

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