



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 AVRIL 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.

Les vrais maîtres

Extrait de la Lettre de **Laurence Freeman** OSB, *Bulletin Meditatio*, printemps 2020, pp. 3-4, www.wccm.fr

A Bonnevaux, nous avons plusieurs sources. L'une d'entre elles, qui me tient particulièrement à cœur, se trouve au bout de la vallée, au-delà de ce que nous appelons l'arbre de Pâques. Elle jaillit du sol par une minuscule ouverture qu'on voit à peine, entraînant avec elle un peu de terre en faisant irruption dans le monde visible. C'est la source continue d'un ruisseau qui s'écoule. Une présence ancienne se trouve là, avec des signes des restes d'une construction, car elle a dû attirer les gens, comme le fait la sagesse, au-delà de la mémoire.

Les religions où la source de la sagesse a été bloquée deviennent de simples structures de dogmes et de rituels, en concurrence les unes avec les autres ou se considérant secrètement comme des ennemis. Jésus a parlé de ce genre de religion de manière prophétique - et il a payé pour cela le prix fort. [...] Partout où il y a un courant vivant de sagesse, le Christ est actif. Ce courant pénètre dans le temps et l'espace de notre monde, surtout par l'exemple et la passion silencieuse et profonde de personnes de foi et de bonne volonté. Ce sont de vrais maîtres de sagesse, cachés pour la plupart. Ils ne recherchent pas les honneurs, la sécurité, un statut ni même la certitude. Ils vivent le secret du maître serviteur, qui est la seule façon d'exercer du pouvoir d'une manière qui ne fait pas de mal.

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.

Rumi, "L'âme et la vieille femme", dans The Soul of Rumi, tr. par Coleman Barks (San Francisco: Harper San Francisco, 2002), p. 56.

L'ÂME ET LA VIEILLE FEMME

Qu'est-ce que l'âme ? La conscience.

Plus la conscience est grande, plus l'âme est profonde.

Et lorsqu'une telle essence déborde,
on ressent tout autour un caractère sacré.

Il est si simple de distinguer du vrai derviche
celui qui met une robe et fait semblant d'être un derviche.

Nous connaissons le goût de l'eau pure.
Les mots peuvent ressembler à un poème
mais n'avoir aucun goût, pas de saveur agréable.

Combien de temps regardez-vous des images
sur le mur d'un établissement de bains ?

L'âme est ce qui vous éloigne de ces images
pour parler avec la vieille femme assise au soleil près de la porte.

Elle est à moitié aveugle,
mais elle a ce dans quoi l'âme aime se plonger.

Elle est gentille, elle pleure.
Elle donne des avis personnels rapides,
et rit si facilement.

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