



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 23 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.

Rien d'autre que la foi et la patience

Laurence Freeman OSB, extrait de "Meeting the Other", *Light Within : The Inner Path of Meditation* (New York : Crossroad, 1989), p. 67.

Lorsque nous méditons, nous apprenons à laisser derrière nous toutes les images que nous nous faisons de nous-même, parce que ces images sont étrangères à notre vrai moi. Elles sont comme des étiquettes inexactes. Notre auto-analyse, qui se croit si intelligente, nous isole de la connaissance du vrai moi et de la rencontre rédemptrice avec la réalité. Nous nous emprisonnons dans une conscience de soi, alors qu'il nous suffit de comprendre que nous avons été libérés et que la liberté parfaite se réalise au plus profond de notre esprit dans la liberté du Christ, la liberté de son pur amour. Nous pouvons nous tourner vers cette réalité si nous apprenons à être simples, à accepter le don gratuit et à être fidèles à ce don. Si nous apprenons à dire le mantra, il nous apprend à aimer et à dépasser toutes les images de nous-même pour entrer dans la réalité de l'unité avec la réalité du Christ. Il nous apprendra à être nous-même et à connaître la joie d'être en communion.

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

Mary Oliver, "Black Swallowtail", *Red Bird* (Boston : Beacon Press, 2008), p. 40.

La chenille,
intéressante mais pas vraiment charmante,
se promenait parmi les feuilles de persil,
mangeant, mangeant toujours.

Puis elle disparut un soir et, à sa place,
une petite cage verte était suspendue par deux fils de soie à une tige de persil.
Je crois qu'elle n'a rien emporté d'autre
que la foi et la patience.

Puis, un matin, elle s'exprima en un être d'une grande beauté.

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