



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 28 MAI 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.

Laurence Freeman OSB, extrait de *Common Ground* (New York : Continuum, 1999), p. 103.

La méditation ne nous permet pas de nous illusionner. Nous nous voyons tels que nous sommes. Il nous est impossible d'éviter de voir nos façons d'être faux ou hypocrites ; nos illusions, nos insécurités craintives et nos compulsions ressortent clairement ; alors la façon dont nous jugeons et rejetons les autres avec tant d'arrogance frappera notre conscience d'un coup de poignard quand nous la verrons. Face à ce côté sombre de nous-même, nous l'éclairons. Nous le voyons avec une lumière qui brille au plus profond de nous-même. Cette lumière de notre esprit brûle notre haine de soi, et révèle la vérité finalement inévitable et révolutionnaire que nous sommes bons et aimables.

Plus nous sommes conscients de notre vrai moi, plus nous voyons notre attitude envers les autres changer dans la manière dont nous vivons notre relation avec eux. La peur diminue, l'amour généreux grandit. La colère réactive cède la place à la sagesse du pardon ; le jugement est absorbé par la patience. Au lieu du contrôle et de la manipulation qui, aux yeux de l'ego, font tourner le monde, une liberté étonnante apparaît, comme une possibilité réelle dans les relations humaines : celle de la liberté qui naît lorsque nous nous laissons mutuellement être qui nous sommes.

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

Denise Levertov The Servant-Girl at Emmaus (A Painting by Velazquez), dans *The Stream & the Sapphire*:
(New York : New Directions, 1997), pp. 43-4.

Elle écoute, écoute, en retenant son souffle.
Cette voix, c'est sûrement la sienne,
celui qui l'a regardée une fois à travers la foule,
comme personne ne l'avait jamais regardée.

L'avait-il vue ? Il parlait comme si c'était à elle.

Ces mains étaient certainement les siennes,
lui prenant des mains à l'instant le plateau de pain.

Des mains qu'il avait posées sur des mourants
et qui les avaient guéris ?

Et ce visage... ?

L'homme qu'ils avaient crucifié pour sédition et blasphème.
L'homme dont le corps a disparu de son tombeau.
L'homme dont on disait que des femmes l'avaient vu ce matin, vivant ?

Ceux qui ont ramené cet étranger à leur table ne savent pas encore avec qui ils sont assis.
Mais elle, dans la cuisine, touche distraitement la cruche de vin qu'elle doit apporter.

Un jeune serviteur noir qui écoute attentivement,
se retourne et voit la lumière autour de lui
et il en est sûr.

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