



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 OCTOBRE 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, in *A Short Span of Days: Meditation and Care for the Dying* (London: Medio Media, 2010), p. 42.

Il faut faire la distinction entre la prière de demande et une prière qui entre dans la réalité d'une situation, dans la Réalité même. Ce que nous faisons lorsque nous méditons, c'est accepter le don de notre être. Et s'il se trouve que notre être est plein de joie et de lumière à ce moment-là, nous l'acceptons. Si notre être est confronté à la peur ou au traumatisme de la mort, nous l'acceptons.

Il s'agit d'accepter notre être, tel que nous sommes, à ce moment du parcours de notre vie. La méditation, c'est cela. Il ne s'agit pas d'essayer de reprendre le contrôle de notre vie, d'essayer de faire changer l'avis de Dieu, de tenter de changer notre sort ou notre destinée, d'essayer de rendre à l'ego menacé la direction générale de notre personnalité. La méditation conduit à l'acceptation de la réalité de la situation humaine, telle qu'elle est ici et maintenant.

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

Anne Porter, "Therese", in *Living Things: Collected Poems* (Hanover: Zoland Books, 2006), p. 89.

Thérèse, ta statue est dans l'église de notre paroisse,
Mais quand tu étais enfant, tu as traversé ces montagnes
Et bu l'eau claire des rochers
Et cueilli les pâquerettes des prairies escarpées.

Et rampé comme nous sur les ravins noirs.
"Je ne peux tomber qu'en Dieu", disais-tu.

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