



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 NOVEMBRE 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.*

### **La grâce du gourou**

**Laurence Freeman** OSB, extrait de *Jesus the Teacher Within* (New York: Continuum, 2000), pp. 62-63.

La question posée par Jésus, « Qui dites-vous que je suis ? », est le don que nous fait le *rabbouni* : le fait même de la poser dispense la « grâce du gourou ». À chaque époque, sa question est le don en attente d'être reçu. Elle a le pouvoir d'éveiller de manière simple et subtile la connaissance de Soi, et ce pouvoir est perpétuel. Saint Thomas emploie le présent lorsqu'il parle de la Résurrection. On peut comprendre que pour lui, la Résurrection transcende toutes les catégories de temps et d'espace. De même, les icônes de la tradition orthodoxe qui la représentent suggèrent la même transcendance et montrent que la puissance qui a ressuscité Jésus est présentement et continûment active.

Le travail essentiel d'un maître spirituel consiste uniquement en ceci : non pas dire ce que l'on doit faire, mais aider à voir qui l'on est. Le Soi qu'il nous donne de connaître par sa grâce n'est pas un petit moi séparé, isolé, attaché à ses souvenirs, ses désirs et ses peurs. C'est un champ de conscience semblable à, et inséparable de la Conscience qui est le Dieu de la révélation cosmique aussi bien que biblique : l'unique grand « JE SUIS ».

### **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

**Rumi**, extrait de "Love with No Object", *The Soul of Rumi*, tr. Coleman Barks (New York: HarperCollins, 2001), p. 168.

Avez-vous déjà vu quelqu'un tomber amoureux de son ombre ?

C'est ce que nous avons fait.

Quitter les amours partielles

et trouver la plénitude de l'amour.

Où est la personne qui peut le faire ?

Ils sont si rares, ces cœurs qui portent la bénédiction

et la répandent partout.

Tendez votre robe de mendiant

et acceptez leur générosité.

Tout ce qui ne vient pas de là

endommagera le vêtement,

comme une pierre tranchante

qui déchire votre sincérité.

Vous avez en vous une force de décision

qui sait ce qu'il faut recevoir

et ce dont il faut se détourner.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.

Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)