



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 31 MARS 2024

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.

Renouvelez votre façon de penser

Laurence Freeman OSB, *Lettres sur la méditation*, « Troisième lettre », Editions du Relié, 2003.

« Ne prenez pas pour modèle le monde présent, mais transformez-vous en renouvelant votre façon de penser » (Romains 12, 2).

La vie de l'esprit dans la nature humaine est un remodelage continu. Le pas de la foi que nous passons notre vie à perfectionner n'est que l'unique pas par lequel nous laissons se renouveler notre façon de penser et se transfigurer notre être tout entier. Derrière le « monde présent », comprenons « l'ego » : la partie qui se prend pour le tout. Il en est venu à entraver involontairement et à déformer inconsciemment le mystère de la vie à cause des schémas qu'il s'est forgés en réaction à la souffrance et au rejet ; la perception d'un monde sans amour...

Même si la méditation n'était pas plus qu'une brève immersion quotidienne dans le royaume intérieur, elle mériterait toute notre attention. Mais elle est bien plus qu'une fuite temporaire des schémas de peur et de désir qui nous emprisonnent. La méditation simplifie tous ces schémas qui nous font craindre la mort et le véritable amour nécessaires à notre croissance et notre survie, aussi complexes qu'ils soient. Jour après jour, méditation après méditation, ce processus de simplification se poursuit. Petit à petit, nous devenons moins craintifs jusqu'à ce que, dans la joie d'être libérés des images et des réminiscences du désir, nous goûtions l'affranchissement total de la peur. Alors – et même avant cela – nous devenons utiles aux autres, capables d'aimer sans peur ni désir... libérés afin de servir le Soi qui est le Christ en nous.

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

Marie Howe, « The Map », initialement publié le 27 octobre 2016 dans *Poem-a-Day* sur Poets.org.

La carte

L'échec de l'amour pourrait être à l'origine de la plupart des souffrances dans le monde.

La fille était en train de réviser ses devoirs d'étude du monde

elle dessina la carte dans l'air avec son doigt

touchant le désert de Gobi,

le plateau du Tibre devant elle,

et regardant à l'envers à travers sa carte transparente,

j'ai soudain vu

que sa gauche est ma droite,

et l'espace d'un instant j'ai compris.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page 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