



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 SEPTEMBRE 2018

*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.*

Extrait de **Laurence Freeman** osb, Bulletin trimestriel, 2007-3.

Une communauté d'amour ne disparaît pas quand sa taille augmente ou diminue. Elle ne s'accroche pas aux amis qu'elle s'est faits ni se défend contre les étrangers, elle ne fait pas payer de droit d'entrée et ne vérifie pas les références de ses membres. Mais, elle ne cesse jamais d'explorer l'expérience d'amour qui lui a donné naissance et qui inévitablement et finalement, doit la conduire à un sommet du haut duquel se révèle l'étendue illimitée de l'amour.

Quand John Main est décédé il n'y avait pas grand-chose à montrer de sa vision... juste une petite communauté monastique et les balbutiements d'une autre à l'échelle mondiale. Mais il avait reconnu, déjà, qu'elle devait changer de direction, pour s'éloigner encore plus de l'institutionnel et entrer plus profondément dans le mystère de la communauté qui s'accomplit au prix de la solitude. Il avait compris que sa vision d'une communauté d'amour se réaliserait dans des personnes et non dans des structures ou des institutions.

Ce serait une erreur d'aborder la célébration de l'expansion de son œuvre de manière triomphale. Une célébration est autre chose qu'un triomphe : elle est liée à la croissance et au développement de la personne... De même qu'on ne mesure pas le progrès en méditation aux résultats ou aux sensations, de même la croissance d'une communauté d'amour est personnelle, intime, et non statistique. Le vrai sens du mot grandir pour une communauté d'amour est sans doute dans cet apprentissage : que l'intérieur et l'extérieur obéissent aux mêmes lois...

Une communauté d'amour exige bien du labeur, comme le travail intérieur de la méditation, mais son mystère se voit dans la grâce, le don gratuit de l'Esprit qui commence le travail depuis le début et voit son achèvement dans le présent éternel. C'est ce travail de l'Esprit que nous célébrons.

**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**, "Two Kinds of Intelligence", *The Essential Rumi*, d'après la trad. anglaise de Coleman Barks, Edison, New York, Castle Books, 1997, p. 178.

Il existe deux sortes d'intelligence : l'une acquise à l'école quand l'enfant retient des faits et des concepts à partir des livres et des paroles du maître, recueillant des informations des sciences traditionnelles et des sciences nouvelles.

Avec cette intelligence, on s'élève dans le monde. On est classé devant ou derrière les autres selon son aptitude à retenir l'information. Avec cette intelligence, on se promène d'un domaine à l'autre de la connaissance, accumulant toujours plus d'inscriptions sur ses tablettes de conservation.

Il existe une autre sorte de tablette, une tablette déjà complète et conservée à l'intérieur de soi, une source qui déborde. Une fraîcheur au milieu de la poitrine. Cette autre intelligence ne jaunit pas à force de stagner. Elle est fluide, et elle ne se meut pas de l'extérieur vers l'intérieur par les tuyaux de la plomberie-apprentissage.

Ce second savoir est une fontaine  
Qui s'écoule de l'intérieur vers l'extérieur.

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*.

Sites de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca), et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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)