



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 NOVEMBRE 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.

Laurence Freeman osb, extrait du *Bulletin trimestriel*, octobre 1997, pp. 2-7.

Des pans entiers de la vie semblent s'évanouir de la mémoire. Les problèmes qui nous tourmentent ou les plaisirs qui nous enchantent, les projets qui nous absorbent ou les chagrins inconsolables qui nous donnent l'impression que la vie est finie, tout s'estompe avec le temps. Mais il est d'autres expériences, qui ne soulèvent pas autant de vagues émotionnelles quand elles surviennent, mais qui, elles, ne passent pas. Nous nous souvenons de ces épiphanies de conscience pure au plus profond de nous-mêmes parce qu'elles deviennent une partie de nous-mêmes. De la manière souvent tranquille et modeste dont elles se sont produites, elles ont arraché quelques-unes des couches qui habituellement nous empêchent de voir, et nous ont révélé à quoi nous ressemblons réellement, qui nous sommes vraiment. Pas de coup de tonnerre fracassant dans cet éveil, pas de gros titres mystiques. Mais il s'agissait d'une vraie info, d'un événement dont l'intérêt ne disparaîtrait pas avec le journal du lendemain. [...]

Quelle que soit la manière de décrire ces moments – et ils sont très courants parce qu'ils ponctuent notre croissance en conscience – ils sont la preuve dont nous avons besoin que nous sommes réels ; que nous existons. Et quand cette preuve a atteint en nous une profondeur suffisante, nous commençons à voir le sens de l'existence comme une croissance en sainteté.

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

Margaret Gibson, « Sunday Morning », in : *Not Hearing the Wood Thrush : Poems*, Baton Rouge, LSU Press, 2018, p. 46.

Dimanche matin

Fragrance de chèvrefeuille dans la piscine d'un pot vert...

La pluie de la nuit dernière s'est transformée en perles le long de la corniche,
éclairant les vitres de la fenêtre.

Je suis à l'écoute des bruits qui suivent, portés par le vent...

Lentement la pluie de la nuit dernière
se glisse partout jusqu'au fond des racines.

Elle voyage en silence, sans être invitée.

Parfois, le sacré est une cloche qui se lance et jette ses notes d'appel.

Ou comme maintenant, la corde d'une cloche qu'on relâche
qui ne veut pas rompre le silence mais le sonder.

Il n'y a pas de quoi prier, pourtant tout est prière.

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*.

Sites de nos amis québécois : 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, 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