



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 AVRIL 2019

*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 de : *A Short Span of Days : Meditation and Care for the Dying*, [Une courte durée de jours : méditation et soin des mourants], Londres, Medio Media, 2010, p. 42.

Il faut faire une distinction entre la prière de demande et la prière d'entrée dans la réalité d'une situation : dans la Réalité même. Ce que nous faisons en méditant, c'est accepter le don de notre être, et si notre être se trouve plein de joie et de lumière à ce moment-là, nous l'acceptons. Si notre être se trouve face à la peur ou au traumatisme de la mort, nous l'acceptons.

C'est l'acceptation de notre être, tel que nous sommes, à ce moment du parcours de notre vie. C'est cela, la méditation. Il ne s'agit pas d'essayer de reprendre le contrôle de notre vie, d'essayer de changer les pensées de Dieu, de changer notre destin, de restaurer l'ego menacé comme directeur général 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**, "Thérèse", *Living Things, Collected Poems*, Hanovre, 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 de la montagne  
Et cueilli des pâquerettes dans les prairies.

Et rampé comme nous au-dessus de sombres ravins.  
"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](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)