



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 MAI 2021

*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**, « Le Royaume du pardon », *Jésus, le maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002.

Le Royaume ... n'est pas un système moral. Ce n'est pas un lieu vers lequel nous allons. Ce n'est pas non plus une récompense qui doit nous revenir pour bonne conduite. Le Royaume bouleverse les façons habituelles de penser plus profondément que l'impératif moral le plus rigoureux. C'est une expérience fondamentale de la réalité *telle qu'elle est vraiment*. Se trouver dans le Royaume c'est vivre en harmonie avec le ciel et la terre, avec l'ami et l'ennemi, avec le corps et le mental. Il change même la manière dont on *veut* vivre. [...] L'Église, par exemple, n'est pas le Royaume. L'excellence humaine, la perfection morale, ou l'accomplissement de préceptes religieux ne sont pas le Royaume. Le Royaume n'est pas une récompense pour bonne conduite. Les expériences mystiques ne sont pas le Royaume. En lien avec Jésus, nous voyons que le Royaume, comme Dieu, est simplement amour, est partout, en et parmi nous simultanément, transcendant les constructions mentales que nous appelons temps et espace, cause et effet. Dans le Royaume, il n'y a ni passeport ni carte d'identité parce qu'il n'y a plus de frontières à traverser, plus de divisions. Plus d'homme ni de femme, de Juif ni de Grec, de catholique ni de protestant, de chrétien ni de non-chrétien, d'homo ni d'hétéro, d'Arabe ni d'Israélien, de Serbe ni de Croate, d'hindouiste ni de musulman, de noir ni de blanc, de riche ni de pauvre, de conservateur ni de libéral, de Tutsi ni de Hutu. Dans le Royaume, chaque individu est inséparable de tous les autres, au sein du réseau divin de l'Être. La connaissance de soi la plus totale naît de l'éveil à l'unité de la famille humaine et de son unité avec Dieu.

**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. Écoutez-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

**Dom Henri Le Saux** [Swami Abhishiktananda], *Gnânânda, un maître spirituel au pays tamoul*, Le Bec-Hellouin, Les Ateliers du Bec, 2014.

Rentre en toi  
au lieu où il n'y a rien  
et prends garde que rien n'y vienne.  
Pénètre au dedans de toi  
jusqu'au lieu où nulle pensée n'est plus,  
et prends garde que nulle pensée ne s'y lève !  
Là où rien n'est, le Plein !  
Là où rien n'est vu,  
Vision de l'Être !  
Là où rien n'apparaît plus,  
Apparition du Soi !

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)