



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 JANVIER 2022

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.

Ne viendras-tu pas aider ?

Laurence Freeman OSB, extrait du *Jeudi de la 3^{ème} semaine de Carême*, 19 mars 2020, posté sur www.wccm.org.

Parfois, lorsque nous sommes forcés de faire quelque chose et que nous nous sentons contraints par une force extérieure froidement impersonnelle, nous pouvons nous enflammer de rage contre elle ou sombrer dans la dépression. Et pourtant parfois, seulement parfois et si nous avons de la chance, l'expérience d'être contraint nous libère et nous donne une vision nouvelle et surprenante de la réalité. Nous rencontrons quelque chose d'inattendu, une grâce cachée qui, autrement, n'aurait pas pu nous parvenir.

De même, il y a des moments dans la méditation où nous sommes assis dans un désert, secs et sans cesse distraits par nos angoisses ou nos déceptions. Nous ressentons une désolation vide qui s'étend loin dans toutes les directions. Mieux vaut, pensons-nous, faire quelque chose d'utile ou d'agréable. La solitude n'est pas un espace ouvert dans lequel nous nous sentons reliés à un tout plus grand, mais un isolement, une contrainte, un abandon ou le sentiment d'être oublié. Le spectre de la détresse hante notre âme.

Puis, d'un point intérieur non localisé, un rayon de lumière invisible nous touche et redonne vie et espoir à notre âme recroquevillée. Non pas que tous nos souhaits soient exaucés ; en fait aucun ne l'est, et la douleur ou les déceptions peuvent être encore bien présentes. Mais une joie émerge qui ouvre un chemin vers la source de l'être, notre être.

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

M. Bartley Seigel, "Solstice d'hiver" posté sur Instagram le 21.12.2021 par le Pr. Seigel, Michigan Tech University, Houghton, MI.

Alors que les feux du monde se réduisent en cendres & ombre,
toute lumière semble s'éteindre.

Même le vent est mort. La neige s'accumule.

Tout au fond des bois, la corneille est silencieuse.

Dans les profondeurs du lac, la panthère d'eau est immobile.

Mais nous sommes une constellation, une aurore---

Ne viendras-tu pas aider à offrir la flamme,

à chanter doucement avec nous un virage vers l'Est ?

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