



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 27 FÉVRIER 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.

Fais-moi une place

Laurence Freeman OSB, extrait de "Unity" dans *First Sight : The Experience of Faith*, Londres, Continuum, 2011, p. 130.

La méditation commence et finit dans la foi. Elle exprime l'unité de tous dans l'esprit, comme le font d'ailleurs tous les actes sacrés inspirés par l'amour ou la compassion. La méditation, comme nous pouvons en témoigner, crée une communauté qui partage l'expérience d'être ensemble dans un silence profond. Ce que le silence produit, c'est la transformation de la conscience et l'émergence d'un esprit catholique, c'est-à-dire qui ne connaît pas de frontières et cherche à tout intégrer.

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

Mary Oliver, extrait de "Ghosts", dans *Devotions : The Selected Poems of Mary Oliver*, New York, Penguin, 2017, p. 375.

7.

Une fois seulement, en rêve,
j'ai observé que, secrètement
et avec la tendresse de toute femme attentionnée,
une vache donnait naissance
à un veau roux, le séchait de sa langue et l'allaitait
dans un coin chaud
de la nuit claire
dans l'herbe parfumée
dans les domaines sauvages
du printemps des prairies, et je leur ai demandé,
dans mon rêve je me suis agenouillée et je leur ai demandé
de me faire une place.

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