



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 AVRIL 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.*

Le plérôme du Christ

**John Main** OSB, extrait de "The Present Christ" (avril 1981) dans: *Monastery without Walls: The Spiritual Letters of John Main*, Norwich, Canterbury, 2006, p. 170.

La puissance de la résurrection de Jésus rassemble la totalité du temps et de l'espace en un seul centre universel. Dans le microcosme du cœur humain, le cosmos est radicalement transformé par ce pouvoir condensé en un point unique d'amour pur et illimité. Nous sommes libérés de l'illusion d'être en dehors de la création ou en dehors de Dieu. Grâce à la puissance qui habite l'espace ouvert au centre de notre être, nous passons au-delà de nous-mêmes dans la plénitude divine de l'être, dans le *plérôme* du Christ.

### 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**, "White Owl Flies into and out of the Field", dans: *Devotions*, New York, Penguin, 2020, édition Kindle, pp. 323-24.

**Une chouette blanche entre et en sort du champ**

Descendant du ciel glacé  
et de ses profondeurs de lumière,  
comme un ange  
ou un bouddha avec des ailes,  
elle était belle  
et précise,  
frappant la neige et tout ce qui s'y trouvait  
avec une force qui laissait l'empreinte de la pointe de ses ailes -  
distantes de cinq pieds -  
et de ses coups de pattes,  
et l'empreinte de ce qui avait couru  
dans les vallées blanches de neige...  
Puis elle s'est élevée, gracieusement,  
et est repartie vers les marais gelés,  
pour s'y tapir,  
comme un petit phare,  
dans les ombres bleues...  
alors j'ai pensé :  
peut-être que la mort n'est pas l'obscurité, après tout,  
mais tant de lumière nous enveloppe -  
aussi douce que des plumes -  
que nous sommes instantanément fatigués de regarder,  
et fermons les yeux,  
non sans étonnement,  
et nous nous laissons porter,  
comme dans la translucidité du mica,  
jusqu'à la rivière qui n'a pas la moindre tache ou ombre -  
qui n'est rien d'autre que lumière -  
une lumière brûlante, aortique -  
dans laquelle nous sommes lavés jusqu'aux os.

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)