



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 MAI 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.

Pourquoi ne pas devenir celui-là ?

Père Laurence Freeman OSB, extrait de "L'Esprit", dans : *Jésus le maître intérieur*, Paris, Albin Michel 2002.

Quand il n'y a pas d'ego à travers lequel la vérité doit passer, la communication se dilate en communion.

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

Hafiz, "With That Moon Language" in *Love Poems from God : Sacred Voices from the East and West*, ed. Daniel Ladinsky, New York, Penguin Compass, 2002, p. 175.

DANS CE LANGAGE DE LA LUNE

Admettons ceci :

À tous ceux que vous voyez, vous dites: "aime-moi".

Bien sûr, vous ne le faites pas à haute voix,
sinon quelqu'un appellerait la police.

Mais pensez-y quand même,
à cette grande force d'attraction qui nous pousse à nous relier.

Pourquoi ne pas devenir celui qui vit
avec une pleine lune dans chaque œil
et qui dit toujours,
dans ce doux langage de la lune,
ce que meurent d'envie d'entendre
tous les autres yeux
de ce monde ?

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 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