



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 JUIN 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.

Entrez à l'abri de la tempête

Laurence Freeman OSB, extrait de "The Necessity of Solitude", dans *The Selfless Self*, Londres, DLT, 1989, pp. 156-7.

L'expérience de la solitude dans laquelle nous conduit la méditation, si nous avons le courage de la simplicité, n'est pas une fuite. C'est une rencontre qui se produit à un niveau de l'être où nous pensions qu'il n'y avait personne à rencontrer : c'est là le grand mystère qui se déploie. Cette rencontre se produit à un niveau où nous trouvons tout ce que nous cherchions alors que nous l'avons évité parce que nous ne voulions pas nous trouver face à nous-même, dans la peur d'être finalement seuls. Autrefois, nous faisons tout pour nous détourner de nous-même parce que nous avons tellement peur de découvrir l'éternelle et froide solitude de notre être profond. Mais la méditation révèle que cette peur est l'ultime folie, car à ce niveau de notre être où nous pensions qu'il n'y avait personne à rencontrer, nous rencontrons le Christ. [...]

La méditation montre son efficacité dans la façon dont nous établissons des relations. Elle conduit à une conscience plus profonde et plus aiguë de notre vraie nature. La vérité de la nature humaine n'est pas, comme nous le redoutons, celle d'un grain de poussière cosmique isolé, d'une monade solitaire, mais elle révèle que nous sommes des êtres en communion. [...] Sans l'amour humain, tout ce que nous appelons l'amour de Dieu est une farce et une imposture.

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

Extrait de "Traditional Irish Blessing" dans *Earth Prayers : 365 Prayers, Poems and Invocation from Around the World*, ed. by Elizabeth Roberts and Elias Amidon, New York, HarperCollins, 1991, p. 204.

Que la bénédiction de la lumière soit sur toi, lumière à l'extérieur et lumière à l'intérieur.
Que le soleil béni brille sur toi et réchauffe ton cœur jusqu'à ce qu'il brille comme un grand feu de tourbe,
afin que l'étranger puisse venir s'y réchauffer, ainsi que l'ami.
Et que la lumière brille de tes deux yeux, comme une bougie placée aux deux fenêtres d'une maison,
pour permettre au vagabond d'entrer à l'abri de la tempête.

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