



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 27 NOVEMBRE 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.

La fontaine intérieure

Extrait de la Lettre de **Laurence Freeman** OSB dans *Bulletin trimestriel de la WCCM France*, octobre 2007.

Une communauté d'amour ne se dissout pas lorsque sa taille s'étend ou diminue. Elle ne s'accroche pas aux amis qu'elle s'est faits, ne se défend pas contre les étrangers, ne fait pas payer un droit d'entrée et ne vérifie pas les références des personnes. Elle ne cesse d'explorer l'expérience de l'amour dont elle est issue et à laquelle elle conduit, un sommet d'où l'on voit l'infini de l'amour [...].

De même que nous ne mesurons pas les progrès de la méditation par des résultats ou des sentiments, la croissance d'une communauté d'amour est personnelle, intérieure et non statistique. Apprendre cela est peut-être ce que signifie réellement la croissance d'une communauté d'amour : que l'intérieur et l'extérieur obéissent aux mêmes lois. [...] Une communauté d'amour demande beaucoup de travail, tout comme le travail intérieur de la méditation, mais son mystère apparaît dans la grâce, comme un don gratuit de l'esprit qui commence l'œuvre à son début et voit son achèvement dans l'éternel présent. C'est cette œuvre de l'esprit que nous célébrons.

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

Rumi, "Deux sortes d'intelligence" dans *The Essential Rumi*, tr. Coleman Barks (Edison, NJ : Castle Books, 1997) p. 178.

Il existe deux sortes d'intelligence :

l'une acquise à l'école

lorsque l'enfant retient des faits et des concepts

à partir des livres et des paroles du maître,

puisant des informations dans les sciences traditionnelles

et les sciences nouvelles.

Avec cette intelligence, on s'élève dans le monde.

On est classé devant ou derrière les autres

selon son aptitude à retenir les informations.

On vaque d'un domaine à l'autre de la connaissance,

accumulant toujours plus d'inscriptions sur des tablettes conservées.

Il existe une autre sorte de tablette,

une tablette déjà remplie et conservée au dedans de soi,

une source qui déborde de son écrin.

Une fraîcheur au cœur de la poitrine.

Cette autre intelligence ne jaunit pas, ne stagne pas.

Elle est fluide et ne vient pas de l'extérieur vers l'intérieur

par les canaux de l'érudition.

Ce second savoir est une fontaine

qui s'écoule de l'intérieur de vous vers l'extérieur.

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