



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 FÉVRIER 2023

*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.*

Relié à tout

Extrait de la lettre de **Laurence Freeman OSB**, dans le *Bulletin trimestriel de la Communauté française de la WCCM*, avril 2021.

Pour John Main, la grande erreur de l'église est de sous-estimer la puissance de l'évangile en le réduisant à une morale et une conformité sociale. C'est pourquoi la tradition mystique a longtemps représenté un défi pour le christianisme institutionnel. Aujourd'hui, la science nous rappelle souvent, mieux que ne le fait l'Église, le caractère merveilleux de la réalité. [...]

L'être incarné manifesté par chacun de nous est un microcosme du cosmos et une réalité éternelle qui s'étend à travers tous les temps. Les images microscopiques de nos organes intérieurs ressemblent étonnamment à des photos de galaxies et d'amas d'étoiles. Le corps est un "nano cosmos" (un nano est un milliardième de mètre) et une merveilleuse beauté unit le cosmique et le micro cosmique.

Le petit espace à l'intérieur du cœur est aussi grand que ce vaste univers. Les cieux et la terre sont là ; tout ce qui est et tout ce qui n'est pas : l'univers entier est en Lui et Il habite dans notre cœur.  
(*Chandogya Upanishad*)

Dans le Christ, la plénitude de la divinité demeure incarnée. En lui tout fut créé, dans le ciel et sur la terre, les êtres visibles et invisibles. Tout subsiste en lui. (Colossiens 1)

En Christ, dans ce petit espace du cœur, nous sommes en tout et tout est en nous.

**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**, "Swan", dans *Devotions : Selected Poems*, New York, Penguin, 2027, p. 62.

L'avez-vous vu, vous aussi, dériver toute la nuit sur la rivière noire ?  
L'avez-vous vu au matin, s'élevant dans l'air argenté,  
tel une brassée de fleurs blanches,  
un parfait remue-ménage de soie et de lin  
alors qu'il se penchait dans la cage de ses ailes :  
un banc de neige, un banc de lys, mordant l'air de son bec noir ?  
L'avez-vous entendu, sifflant une musique sombre et stridente,  
comme la pluie qui s'abat sur les arbres,  
comme une cascade qui dévale les corniches noires ?  
Et l'avez-vous vu, enfin, juste sous les nuages -  
une croix blanche traversant le ciel,  
ses pattes comme des feuilles noires,  
ses ailes comme la lumière tendue de la rivière ?  
Et l'avez-vous senti, dans votre cœur, comment il se relie à tout ?  
Et vous aussi, avez-vous enfin compris à quoi sert la beauté ?  
Et avez-vous changé votre vie ?

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://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)