



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 AVRIL 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.

Tout ce que vous redoutez se dissout

John Main OSB, extrait de "The Way of Love" dans *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng (Singapour : MedioMedia, 2007), p. 184.

Le grand mystère de la foi est que l'amour se trouve dans notre cœur, si seulement nous pouvons être silencieux et tranquilles, si nous pouvons faire de cet amour le centre suprême de notre être. Cela signifie qu'il faut se tourner vers lui de tout notre être, lui prêter attention. Vous abordez votre vie avec amour parce que ce que vous rencontrez dans votre cœur est le principe vivant de l'amour. Écoutez St Paul suggérer comment nous devrions être dans nos relations les uns avec les autres :

Supportez-vous les uns les autres, et pardonnez-vous mutuellement si vous avez des reproches à vous faire. Le Seigneur vous a pardonnés : faites de même. Par-dessus tout cela, ayez l'amour, qui est le lien le plus parfait. (Col 3:13-15)

La chose la plus importante que nous ayons à proclamer au monde, à proclamer à tout le monde, c'est que l'Esprit habite véritablement dans notre cœur. En nous tournant vers lui avec toute notre attention, nous pouvons nous aussi vivre de la plénitude de l'amour. Nous pouvons nous aussi vivre de la puissance du Royaume de Dieu. Une partie de la discipline de la méditation consiste à nous apprendre à demeurer dans cet amour, quoi qu'il arrive.

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

Ellen Bass, " Any Common Desolation " publié dans *Poem-a-Day* par l'Académie américaine des poètes, le 18 novembre 2016.

Toute désolation ordinaire

... peut suffire à vous faire lever les yeux vers les feuilles jaunies du pommier, les quelques-unes qui ont survécu aux pluies et au gel, touchées par le soleil de fin d'après-midi. Elles brillent d'un orangé profond sur un bleu si pur qu'un seul oiseau le déchirerait comme de la soie.

Même avec le cœur brisé, ce n'est pas rien de connaître ne serait-ce qu'un moment de vie.

Le bruit d'une rame sur un aviron ou d'un ruminant qui arrache de l'herbe.

L'odeur du gingembre râpé.

Le néon rubis de l'enseigne d'un magasin d'alcool.

Les chaussettes chaudes.

Le souvenir de votre mère, de sa précision cérémonieuse lorsqu'elle rassemblait le coton blanc, le glissait sur vos orteils, remontait le talon, tournait le revers.

Le temps d'une respiration, vous traversez votre cour boueuse, la nuit se déversant sur vous à grande louche, et tout ce que vous redoutez, tout ce que vous ne pouvez pas supporter, se dissout et, comme une aiguille glissée dans votre veine - cette soudaine bouffée du 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