



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 MARS 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.*

Quelque chose se libère

**Laurence Freeman** OSB, "Réflexion du jeudi de carême", Semaine 3, 19 mars 2020, publié sur [www.wccm.org](http://www.wccm.org)

Parfois, lorsque nous sommes contraints à quelque chose et que nous nous sentons emprisonnés par une force extérieure froidement impersonnelle, nous pouvons nous enflammer de rage ou sombrer dans la dépression. Et pourtant parfois, juste parfois si nous avons de la chance, l'expérience de la contrainte nous libère et nous permet d'avoir une vision nouvelle et surprenante de la réalité. Nous rencontrons quelque chose d'inattendu, une grâce cachée qui n'aurait pas pu nous rejoindre autrement.

Dans la méditation aussi, il y a des moments où nous sommes assis dans un désert, secs et sans cesse distraits par nos angoisses ou nos pertes. Une désolation vide s'étend aussi loin que nous pouvons le sentir dans toutes les directions. Nous pensons qu'il vaut mieux faire quelque chose d'utile ou d'agréable. La solitude n'est pas l'espace ouvert dans lequel nous nous sentons reliés à un ensemble plus grand, mais un isolement, une contrainte, un abandon ou le sentiment d'être oublié. Le spectre de la tristesse hante notre âme.

Puis, d'un point intérieur, sans localisation, un rayon de lumière invisible touche et redonne vie et espoir à notre âme desséchée. Non pas que tous nos souhaits soient exaucés, il se peut même qu'aucun ne le soit et que la douleur ou la perte soient encore trop présentes. Mais une joie émerge qui ouvre un chemin vers la source de l'être, de notre être.

**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

**Denise Levertov**, "Sojourns in the Parallel World", *The Life around us: Selected Poems on Nature* (New York: New Directions, 1997), pp. 75-6.

Notre vie est faite de passions humaines, de cruautés, de rêves, de concepts, de crimes et d'exercice de la vertu dans et à côté d'un monde dépourvu de nos préoccupations, libre de toute appréhension - bien qu'affecté, certainement, par nos actions. Un monde parallèle au nôtre, mais qui se chevauche. Nous l'appelons la "Nature" ; nous n'admettons qu'à contrecœur que nous sommes aussi la "Nature". Chaque fois que nous perdons la trace de nos obsessions, de nos préoccupations personnelles parce que nous dérivons pendant une minute, une heure même, de réponse pure (presque pure) à cette vie insouciant : nuage, oiseau, renard, flux de lumière, pèlerinage dansant de l'eau, vaste immobilité d'éphémères envoûtés sur une vitre éclairée, voix d'animaux, bourdonnement minéral, vent conversant avec la pluie, océan avec le rocher, bégaiement du feu sur le charbon - alors quelque chose d'attaché en nous, entravé comme un âne sur sa parcelle d'herbe rongée et de chardons, se libère. Personne ne découvre où nous avons été, lorsque nous sommes rattrapés dans notre sphère (où nous devons retourner, en effet, pour faire évoluer nos destins) - mais nous avons changé, un peu.

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](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)