



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 31 MARS 2019

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.

Laurence Freeman osb, extrait du *Bulletin trimestriel* de janvier 1997.

[L]a méditation consiste à vivre le moment du Christ comme John Main l'avait si profondément compris. Le but n'est pas de penser au Christ tel qu'il était ou tel qu'il reviendra, mais d'être avec lui maintenant et être transformé en son être. Ce n'est pas un moment historique statique, mais un flux, un épanouissement et un dévoilement du mystère de l'Être même. [...]

Pratiquer la méditation est le seul moyen d'apprendre quel est le sens de la méditation et que celui-ci va au-delà de ce qu'imaginent ceux qui veulent en retirer un bénéfice à court terme, et bien plus encore, ceux qui pensent qu'en méditant, quelque chose va se produire. En apprenant à méditer, nous comprenons peu à peu comment nous devons dire le mantra, et la manière dont nous disons le mantra ressemble beaucoup à notre manière d'être, notre manière d'aimer, et notre manière d'aimer jour après jour.

Nous devrions dire le mantra sans impatience, sans y mettre de la force ou une intention de violence. La fonction du mantra n'est pas de refouler les pensées. Ce n'est pas un appareil de brouillage. Si des pensées nous attaquent pendant que nous méditons, nous tendons l'autre joue. En disant le mantra avec douceur, nous apprenons de Celui qui est doux et humble de cœur. [...]

Jour après jour, nos vies deviendront le commentaire de notre prière. Notre prière, alors, ne consistera plus à un commentaire interminable de notre vie. Nous serons nous-mêmes, continuellement, devenus prière.

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

Marie-Laure Choplin, « Exactement vous », *Un cœur sans rempart*, Genève, Editions Labor et Fides, Petite Bibliothèque de Spiritualité, 2018.

Exactement vous

Nous croyons manquer de Lui et c'est à Lui qu'on manque.

Il y a urgence et pourtant nous avons tout le temps qu'il nous faut, c'est une urgence sans oppression, intense, ouverte, infinie.

Juste cette personne que vous êtes lui manque : exactement vous, comme vous êtes dans l'allure de ce jour. Dans ses yeux ouverts et doux, l'attente précise de vous, seulement pour être ensemble au monde. Son cœur est désert de vous et il n'y a que vous qui puissiez fleurir ce désert-là - et ce désert, c'est le temple de votre poitrine.

Venez-y - venez-y pour Lui si pour vous ce n'est pas possible, entrez au-dedans. Hébergez-le, dans le temple de votre poitrine hébergez-le, par amour, autorisez-le, pieds nus et cœur nu, à fouler le tapis de soie de votre cœur, donnez-lui à boire dans vos mains à vous.

N'allez pas dans les nuages planter votre tente, il n'y a personne... mais rendez-vous au rendez-vous, à pas doux.

Venez le nourrir aussi simplement qu'à un oiseau vous offririez votre paume.

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*.

Sites de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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