



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 27 JUIN 2021

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 de *Jésus le maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002.

Si au cours des expériences de méditation, on a goûté ne serait-ce qu'un instant à l'immobilité, si l'on a eu ne serait-ce qu'une seule expérience ou intuition de l'instant présent, et si l'on a connu le vrai silence, au cours d'un instant intemporel, au point immobile entre deux vagues de pensées, cette expérience de la grâce peut ouvrir un chemin qu'il est possible de suivre pendant des années sans exiger puérilement des récompenses quelconques. Une fois aperçu, il n'est plus jamais oublié. Une fois réveillé, le cœur ne se rendort jamais.

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

William Stafford "You Reading This, Be Ready", in *The Way it is : New and Selected Poems*, Minneapolis, Gray Wolf Press, 1998, p. 45.

A la lecture de ceci, sois prêt

A partir d'ici, de quoi veux-tu te souvenir ?

Comment glisse la lumière du soleil sur un sol brillant ?

Quelle odeur de vieux bois plane, quel son doux
venant de l'extérieur remplit l'air ?

Apporteras-tu jamais un meilleur cadeau au monde
que le respect de la respiration que tu portes
partout où tu vas en ce moment ? Attends-tu
que le temps te montre de meilleures pensées ?

Lorsque tu te retournes, à partir d'ici,
élève ce nouveau regard que tu as trouvé ;
porte jusqu'au soir tout ce que tu veux de ce jour.

Cet intervalle que tu as passé à lire ou à entendre ceci, garde-le pour la vie –

Que peut-on te donner de plus grand que maintenant,
à partir d'ici, dans cette pièce, quand tu te retournes ?

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