



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 SEPTEMBRE 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.*

### UN LIEN SE LIBÈRE

**Laurence Freeman** OSB, extrait de *Jésus, le maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002.

Le salut se déploie comme un choc pour l'ensemble du système de perception de l'ego. Le choc stimule la prise de conscience. Il s'accompagne d'un profond sentiment de désorientation, car la manière dont l'ego voyait tout tourner autour de lui est bouleversée. La nouvelle façon de voir change notre façon de nous comporter. La vision, et non la volonté brute, est le moyen du salut : le changement du cœur précède le changement des actes. Nous ne pouvons pas séparer la façon dont nous voyons de ce que nous faisons. L'œuvre du salut guérit le clivage qui est en nous en faisant de l'intérieur et de l'extérieur de nous-mêmes une seule et même dimension. [...] Le salut est en quelque sorte une action de lumière, un changement de perception. [...] Le salut est un avant-goût du Royaume. Comme le Royaume, il est partout. Il ne peut être objectivé ni analysé mais il peut être connu par l'amour dans la foi.

### 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 Collected Poems of Denise Levertov*, New York, New Directions 2013, pp. 935-56.

Nous vivons nos vies de passions humaines,  
de cruautés, de rêves, de concepts,  
de crimes, et de l'exercice de la vertu,  
dans et à côté d'un monde absent à nos préoccupations,  
quoique touché, certainement, par nos actions.  
Un monde parallèle au nôtre bien qu'ils se chevauchent.  
Nous l'appelons «la Nature» : en n'admettant qu'à contrecœur  
que nous sommes aussi «la Nature».  
Chaque fois que nous perdons la trace de nos obsessions,  
de notre souci de nous-mêmes, parce que nous dérivons pour une minute,  
une heure même de réponse pure (presque pure)  
à cette vie insouciant : le nuage, l'oiseau, le renard,  
le flot de lumière, le pèlerinage de la danse de l'eau,  
le vaste silence d'éphémères envoûtées sur une vitre éclairée,  
des voix d'animaux, le bruissement minéral,  
le vent conversant avec la pluie, l'océan avec les rochers,  
le chuchotement du feu au charbon -  
alors quelque chose qui nous retenait,  
nous entravait comme un âne  
sur son carré d'herbe râpée et de chardons, se libère.  
Personne ne découvre l'endroit précis où nous étions,  
quand nous sommes pris à nouveau dans notre propre sphère  
(où nous devons revenir, 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)