



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 JUIN 2022

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.

La lumière même

Laurence Freeman OSB, extrait de : *First Sight : The Experience of Faith*, Londres, Continuum, 2011, pp. 53-54.

Le pouvoir purificateur de la foi est l'attention, l'attention pure. En fait, nous accordons et maintenons notre attention au bien en nous, à la bonté naturelle au cœur de notre être. Ce n'est pas devenir égocentrique et obsédé par notre succès spirituel. On reconnaît simplement le signe qu'il ne s'agit pas d'une fixation sur soi car cela nous éveille à la bonté essentielle des autres, même de ceux qui nous ont fait du mal, et à la pure bonne nouvelle au cœur du monde. Maintenir notre attention sur le bien, même dans les moments où tout ce que nous pouvons ressentir est toxique et sans espoir : c'est le travail de la foi. L'attention purifie. [...]

Cette prise de conscience peut se faire lentement, ou parfois nous frapper comme une tonne de briques. La comprendre marque le passage de l'étape purgative au déroulement de la suivante, le début de l'étape illuminative. La purgation se poursuit, bien sûr, tout au long de la vie, mais l'accent est mis non plus sur le feu purgatoire dans lequel sont consumés les désirs et les peurs de l'ego, mais sur l'influence transformatrice de la lumière du Christ.

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

Campbell McGrath, extrait de "The Mercy Supermarket", dans *The New Yorker*, 23 mai 2022, p. 35.

Très cher Dieu, je te remercie
pour cette bénédiction,
bien que je ne puisse pas y croire, ni croire à toi.
Néanmoins, j'honore ton nom
pour m'avoir permis d'être locataire sur cela, ton firmament,
et j'accepte d'en disposer comme mon lot.
Si le chagrin est la sentence,
je la purgerai.
Si la douleur est ton message, je la reçois.
Les feuilles tremblent
sous une brise imperceptible,
je regarde leur danse d'ajustement et de plaisir,
mue par des forces invisibles.
Moi aussi je tremble et je suis ému.
En ce moment même, je te le dis,
j'écoute quelque chose qui dit :
laisse-toi aller, n'aie pas peur,
élève-toi avec moi
dans un ciel couleur d'améthyste et de poussière de cuivre.
Ce n'est pas une voix, ce n'est même pas un oiseau,
mais j'écoute.
Je crois que c'est peut-être la lumière elle-même qui me parle,
parce que le soleil est arrivé, vêtu d'or ;
le soleil arrive continuellement
à un horizon pour repartir vers un autre -
c'est le lever perpétuel du jour, vois-tu,
c'est la corolle du temps,
le contrepoids du temps
au pendule de notre chagrin,
c'est ce voyage consumant tout en radiance, en aube.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page 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