



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 SEPTEMBRE 2024

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.

Réconcilier les contradictions et les contraires

Extrait de **Laurence Freeman** OSB, « La méditation », *Jésus le maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002.

La méditation est la thérapie première, la plus profonde, de la condition humaine souffrante. Il ne s'agit pas d'une pratique élitiste réservée à des personnes spirituellement avancées... Ce n'est pas seulement un but mais un moyen. Ce n'est pas non plus l'échappatoire narcissique que la publicité annonce aux banlieusards stressés et hyperactifs du monde occidental (et asiatique, de plus en plus) ... La méditation n'est pas une activité de loisir, même si elle prend du temps et demande une détente. D'un point de vue spirituel, nous nous détendons pour méditer plutôt que nous méditons pour nous détendre.

La méditation est le travail qui harmonise les dimensions habituellement discordantes de la conscience. Elle réconcilie les contradictions et les opposés. Toutes les traditions s'accordent à dire que ses fruits sont préférables à leurs contraires. Ces fruits n'ont pas besoin d'être définis ou défendus : compassion et sagesse, générosité et tolérance, pardon et bonté, douceur et paix, joie et créativité. En libérant ces qualités, la méditation fait progresser la bonté et la plénitude humaine.

Vous pouvez survivre sans elle. Mais elle est le vent dans la voile de l'esprit.

Méditez pendant 30 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.

Mary Oliver, "Black Swallowtail", *Red Bird* (Boston : Beacon Press, 2008), p. 40.

Le papillon noir

La chenille,
intéressante mais pas vraiment charmante,
se promenait parmi les feuilles de persil,
mangeant, mangeant toujours.

Puis une nuit, elle disparut et, à sa place,
une petite cage verte était suspendue par deux fils de soie à une tige de persil.
Je crois qu'elle n'a rien emporté d'autre
que sa foi et sa patience.

Puis, un matin, elle s'exprima en un être d'une grande beauté.

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