



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 6 MARS 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.

Comme nous pouvons

Laurence Freeman OSB, extrait de *First Sight : The Experience of Faith*, Londres, Continuum, 2011, pp. 55-56.

Toutes sortes de choses et de situations peuvent engendrer la peur et induire des schémas paralysants qui nous emprisonnent et réduisent notre liberté d'aimer. La peur peut même être suscitée par l'amour, car nous craignons et avons la terreur de la perte ou d'être possédés. [...] Par essence, la peur, et non la haine, est la contradiction de l'amour ; elle paralyse l'amour et sape la foi. [...]

Si la peur s'oppose à l'amour, l'attention le cultive. En fait, l'attention pure qu'est la prière est en soi une manifestation d'amour. La sagesse mystique chrétienne dit que l'œuvre de la contemplation est une œuvre d'amour, et non d'abord une œuvre morale ou intellectuelle, ni une connaissance de type platonique ou une sagesse de type extraterrestre, mais une œuvre d'amour. L'amour est personnel, relationnel ; il s'incarne dans le présent. Et lorsqu'il est suffisamment fort, il chasse la peur.

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

Linda Gregg, "The Lamb", in *Chosen by the Lion*, Minneapolis, Graywolf Press, 1994, cité dans *The Writer's Almanac* 19-2-2022, twagarrisonkeillor.com.

L'agneau

C'est une image que j'avais après la guerre.
Une église anglaise bombardée.
J'étais trop jeune pour connaître le mot ou la guerre,
mais je connaissais l'image.
La ville en ruine semblait encore noble.
La cathédrale avec son toit arraché n'était pas moins pieuse.
L'église était la même, plus la pluie et le ciel.
Les oiseaux entraient et sortaient par les trous
que le poing de Dieu avait fait dans les murs.
Tous nos désirs d'amour ou d'enfants
étaient traités par l'ennemi comme des chiffons.
Je savais tellement de choses et je chantais quand même.
Comme un oiseau qui chante jusqu'à ce qu'on l'abatte.
Quand ils enlèvent les arbres, l'enfant prend un bâton
et dit, ceci est un arbre, ceci est la maison et la famille.
Comme nous pouvons.
Par une porte de ce qui avait été une maison,
dans le champ de décombres,
marche un seul agneau,
inclinant sa tête, curieux, sans peur, affamé.

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