



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 MAI 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 du cœur

Laurence Freeman, OSB, extrait de : "Stages of Faith : Illumination" dans *First Sight*, Londres, Continuum, 2011, pp. 69-70.

La foi est la lumière de la conscience qui se trouve dans le cœur. Le prix du ticket d'entrée dans le cœur est la perte de soi. La méditation est l'acte de foi qui nous conduit sur la voie de la tête au cœur. Elle se fait comme elle se *ressent*. Elle se fait dans le calme d'où découle l'action. [...]

Rétrospectivement, il se peut que vous ne sachiez pas exactement à quel moment [...] vous avez perdu votre peur ; elle s'est simplement évaporée. Il peut en rester un fantôme, mais elle a perdu son pouvoir sur vous. Au fur et à mesure que votre cœur se dilate, la peur se dilue. Et alors la lumière du cœur, la lumière de la conscience pure, l'esprit du Christ qui se trouve dans notre cœur illumine tout...

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

Annie Lighthart, "Lanterne", dans : *Pax*, Newberg, Oregon, Fernwood Press, 2021, p. 84.

Lanterne

Un soir, presque par hasard, vous comprendrez peut-être
que vous êtes à votre place, là où vous êtes censé être, que vous êtes à l'abri -
encore naïf, mais regardant dehors, le cœur heureux.
C'est ce que veulent le roi, le vieil homme et la femme,
et même le jeune homme occupé, s'il le sait, et c'est ce que vous avez,
sans aucun mérite, debout sur le seuil de la porte,
les mains vides. Maintenant, votre cœur éclaire votre esprit,
une petite lanterne qui oscille en vous,
sans pensée ni sentiment mais une confluence,
quelque chose d'autre. Sur quoi déversez-vous votre lumière ?
La rue humide est vide, un seul roitelet dans la cour.
Redéfinissons l'amour et les ruines, le temps et les mauvaises herbes.
Déversez la lumière de votre lanterne sur l'herbe, sur l'oiseau,
sur le grand et le petit monde. Ne rentrez pas à l'intérieur avant un long, long moment.

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