*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.*

## Les épiphanies de conscience pure

Extrait de **Laurence Freeman** o.s.b., Bulletin trimestriel, octobre 1997, p. 2-7.

Tant de choses de la vie s'évaporent de la mémoire. Tout, les problèmes qui nous tourmentent ou les plaisirs qui nous enchantent, les projets qui nous absorbent complètement ou les douleurs si vives que la vie paraît inimaginable après elles, tout s'adoucit avec le temps. Mais il est d'autres expériences, souvent beaucoup moins absorbantes sur le plan émotionnel quand elles surviennent, qui, elles, ne passent pas. Nous nous souvenons avec intensité de ces épiphanies de conscience pure parce qu'elles deviennent une partie de nous-mêmes. De la manière souvent tranquille et modeste dont elles se sont produites, elles ont arraché quelques-unes des couches qui habituellement nous empêchent de voir ; elles nous ont révélé à quoi nous ressemblons vraiment, qui nous sommes vraiment. Cet éveil s'est fait sans coup de tonnerre fracassant, sans gros titres mystiques. Malgré tout, il s'agissait d'une information bien réelle, d'un événement dont la valeur informative ne passerait pas avec les journaux du matin…

Quelle que soit la manière de décrire ces moments – et ils sont très courants parce qu'ils ponctuent notre croissance en conscience – ils sont la preuve, nécessaire, que nous sommes bien réels ; que nous existons. Et quand cette preuve a atteint en nous une profondeur suffisante, nous commençons à voir le sens de l'existence sous l'angle d'une croissance en sainteté…

### 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.*

**Après la méditation**

**Margaret Gibson**, “*Sunday Morning*”, in *Not Hearing the Wood Thrush: Poems* (Baton Rouge: LSU Press, 2018), p. 46.

***Dimanche matin***

Parfum de chèvrefeuille dans le fond d'un pot vert...

La pluie de la nuit dernière s'est transformée en gouttes le long de l'avant-toit
et fait briller les parois de la moustiquaire de la fenêtre.

J'écoute le bruit qui suit, le souffle du vent...

Lentement, la pluie de la nuit dernière
est absorbée par les racines de tout ce qui se trouve là.

Elle voyage sans bruit, sans qu'on le lui demande.

Parfois, le sacré est une cloche qui résonne et lance ses notes d'appel.

Ou, comme maintenant, la corde de la cloche, détendue,
qui ne veut pas plonger dans le silence, mais le sonder.

Ce n’est pas de la prière, et pourtant tout est prière.

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