



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 23 MAI 2021

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.

Laurence Freeman OSB, « Quatrième lettre », *Un monde de silence*, Montréal, Le Jour éditeur, 1998, p. 64-68.

La méditation n'est pas une technologie de l'information. Elle a trait à la connaissance qui sauve, à la conscience pure – au savoir, et pas seulement le savoir sur... La méditation n'augmente pas notre capital d'informations. En réalité, nous nous détournons de notre recherche habituelle d'informations sélectionnées pour nous tourner vers un savoir qui n'est pas quantifiable, une connaissance qui unifie plutôt qu'elle n'analyse. [...] Cette connaissance rédemptrice et créatrice est la sagesse qui manque à notre époque. On peut la reconnaître et la distinguer de ses contrefaçons parce qu'elle ne revendique ni n'affiche aucun pronom possessif. [...] Personne ne prétend qu'elle est la sienne... C'est la conscience de l'Esprit Saint, et par conséquent, la matrice de tout acte d'amour véritable. Face à la tragédie la plus démoralisante, elle est aussi proche de nous que nous le sommes de notre être profond.

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

Mary Oliver, "The Vulture's Wings", *Blue Horses*, New York: Penguin, 2014, pp. 45-46.

Les ailes du vautour

Les ailes du vautour sont noires,
couleur de la mort,
mais le dessous des ailes,
lorsque la lumière du soleil pénètre dans les plumes,
est brillant et inondé de lumière.

C'est une chose que l'on peut expliquer simplement
par l'angle du soleil.

Et pourtant je continue à regarder,
je reste à me demander,
debout,
si loin en dessous de ces oiseaux flottants,
si comme la plupart des choses,
cela pourrait nous offrir
un sujet sérieux de réflexion ?

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>
et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.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