



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 17 OCTOBRE 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.

UN MOMENT DE PRÉSENCE INTEMPORELLE

Laurence Freeman OSB, extrait de "Letter Two", in *Web of Silence*, Londres, Darton, Longman & Todd, 1996, p. 26.

Nous devons aller au-delà des images de Jésus pour atteindre la réalité intérieure profonde de sa présence. "Nous possédons cependant l'esprit du Christ", qui se manifeste par les fruits de l'esprit, les fruits existentiels de la méditation. La méditation nous guide au long des étapes de notre foi, en reconnaissant d'abord le Christ comme un être semblable à nous, puis comme notre sauveur et enfin comme le Verbe par lequel a été créé tout ce qui est.

Le chemin de la foi ressemble à l'expérience d'avancer dans une galerie et se trouver face à face avec une peinture originale que, jusqu'alors, nous ne connaissions que par des reproductions. C'est un moment d'émerveillement, de reconnaissance et de nouvelle découverte. Un moment de présence intemporelle.

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

Paul Zimmer, "Bach and my father", in : *Crossing to Sunlight Revisited: New and Selected Poems* [Traversée de la lumière du soleil revisitée : nouveaux poèmes choisis], Athènes, Presses de l'Université de Georgia, 2007, p. 15.

Bach et mon père

Six jours par semaine, mon père vendait des chaussures
Pour soutenir notre famille pendant la dépression et la guerre,
Il soigna sa femme pendant sa maladie de Parkinson,
Il aimait les petits cigares de Manhattan, les longues blagues,
Il ne m'embrassait jamais, mais toujours me serrait la main.

Une fois, il vint me rendre visite alors que passait sur ma chaîne le concerto brandebourgeois.
Il écouta avec attention - mélodies vives, symétrie, courtoisie et passion.
Quand ce fut terminé, il demanda à l'entendre à nouveau,
En bougeant sa main droite en rythme.
Il se serait levé pour danser s'il avait su comment.

"Magnifique", a-t-il dit quand ce fut fini.
Mon père, qui n'avait jamais entendu le concerto brandebourgeois.
Quatre-vingts ans, tout courbé et égratigné de partout,
Juste à temps, il a dit, "C'est magnifique."

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