



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 1^{er} MARS 2020

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 o.s.b., extrait du *Bulletin trimestriel*, janvier 2020.

[La nouvelle sainteté] nous permet d'apercevoir, dans l'effondrement des anciennes structures, le processus de réforme qui se déploie. Cela nous donne confiance pour faire face aux puissances massives des ténèbres, car nous voyons non seulement leur capacité de ravage, mais aussi leur superficialité et leur mensonge intrinsèques : la négation effrontée de la vérité, la politique de l'œil pour œil, dent pour dent qui sape la justice, la tromperie de l'évangile de la prospérité qui blasphème contre Celui qui est Saint.

Qu'est-ce qui nous permet de nous engager sur le chemin de la vérité en renouvelant notre don de soi ? Comment commencer une œuvre bonne et empêcher l'ego de la détourner ? En découvrant la vraie nature de l'amour. Nous ne pouvons pas la trouver sans aller dans le désert de la solitude, renonçant à la possessivité et triomphant du démon de la solitude. Avec le temps, c'est le travail de la contemplation qui nous conduit de l'échec à l'humilité. [...] La méditation restaure la sagesse perdue du lien entre l'ascèse – l'entraînement à la discipline de l'attention désintéressée – et l'amour. C'est l'accord perdu dans la musique de l'humanité que nous devons continuellement retrouver. Apprendre à méditer, tout simplement et immédiatement, nous enseigne que pour trouver, nous devons perdre.

Pour connaître la vérité qui nous libère de l'illusion, nous devons nous voir dans les autres et voir les autres en nous-mêmes. Jésus insiste sur le fait qu'il n'y a là rien à craindre. Rumi l'a vu aussi quand il écrivait : « Dans la ruine de la douleur, vous trouvez le diamant de la passion divine qui peut ressusciter les morts ».

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

Anne DUCROQ, in *Petite anthologie spirituelle pour traverser les épreuves de la vie*, Paris, Albin Michel, 2012.

Fragilité de l'être

Se savoir et se reconnaître fragile est un immense chemin d'homme. Il est beau, il est aussi ingrat et d'une grande exigence. Notre société aime peut-être trop les battants et les forts. [...]

Chaque matin, même le plus dur, a sa rosée délicate. Et si le progrès physique n'est pas ou plus d'actualité, il reste les progrès psychologiques ou spirituels. Arrêter de commenter la souffrance, de se débattre et de se cabrer contre elle, entrer pas à pas dans l'acceptation, dans l'abandon.

À force de vouloir pousser comme des chênes grands, solides et beaux, on a fini par oublier que nous sommes avant tout des germes en devenir, petits, fragiles et seuls. Une faiblesse intrinsèque nous habite, je dirais même qu'elle nous attend : on ne devient pas un homme en excluant cette part de nous-mêmes.

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*.

Sites de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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