



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 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, extrait de *Touching Reality* (série de cassettes disponibles sur www.mediomedia.com).

La méditation est un moyen de suivre notre parcours jusqu'au cœur de la réalité, là où nous parvenons à connaître une unité qui est paix, joie et amour. Les différences ont été transcendées, les dualités résolues. Et nous découvrons que nous ne méditons pas seulement pour notre propre tranquillité d'esprit. Nous méditons avec le sentiment croissant que notre parcours est d'une importance vitale pour les autres. Nous arrivons à voir l'unité plutôt que la division en regardant les autres et en regardant le monde. [...]

Saint Augustin disait que le seul but de cette vie est de restaurer la santé de l'œil du cœur, par lequel nous voyons Dieu en toutes choses. La méditation est le moyen par lequel nous restaurons la santé de l'œil du cœur afin de pouvoir voir, [...] où et avec qui que nous soyons - même au cœur des conflits et de la discorde, surtout au cœur des conflits et de la discorde. En suivant notre parcours, nous commençons à transcender les dualités qui nous maintiennent enfermés dans les conflits, la suspicion, la colère et la violence - verbale, psychologique ou physique. Nous savons que ce sont là des forces négatives en nous, dans nos relations et dans le monde. En avançant dans notre parcours, méditation après méditation, jour après jour, nous nous libérons de la racine qui nous empêche d'aimer...

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

Kim Stafford, "Curse of the Charmed Life", in *Singer Come from Afar*, Pasadena, Red Hen Press, 2021, p. 117.

La malédiction d'une vie de rêve

Les choses ont plutôt bien marché pour vous -
vous avez tout ce qu'il vous faut, et si vous désirez plus,
vous avez des gens prêts et capables de vous le fournir.

Bien sûr, un jour votre chance s'épuisera,
vous serez impuissant, puis parti, et vos gens
se rassembleront en votre honneur.

Il y aura de la musique, et des larmes.

Les gens s'embrasseront pour vous.

Il y aura un étrange élan, un bavardage de mots gentils. Une bénédiction.

Mais la malédiction de ce rêve est l'exclusion des malchanceux,
comment les dons vous rendent sourd
au cri soudain d'un homme relégué dans les bas-fonds,
vous rendent aveugle au visage sale d'une femme à la pancarte en carton.

Sans faim, il est facile d'être sans cœur.

Sans blessure, on est handicapé.

Sans les coups de malchance, ceux des espoirs perdus,
les blessures d'une vie sans amour,
les rêves sombres qui durent après l'aube,
comment pouvez-vous savoir
ce que peut être la vie des autres ?

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