



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 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.

TOUT FLEURIT DE L'INTÉRIEUR

Laurence Freeman OSB, extrait de "The World will be Saved by Beauty", in *The Newsletter of the WCCM*, vol. 45, no. 2, octobre 2021, p. 4.

L'expansion de l'univers n'est pas mesurable de la même manière que les accroissements ou les diminutions de la vie quotidienne. Il n'y a pas d'"extérieur" pour observer l'expansion de l'univers. Cela vous semble-t-il familier ? J'aimerais pouvoir le comprendre. J'aimerais aussi pouvoir comprendre comment la méditation élargit, guérit, unifie la conscience et me fait connaître que j'appartiens au tout. Nous pouvons toutefois le "comprendre" *de l'intérieur*, en comprenant que nous sommes compris. Au sommet de la chaîne de la conscience, il n'y a pas d'intérieur et d'extérieur, pas de distance entre Dieu et nous. Ici et là, "Dieu sera tout en tous". [...] [La méditation] nous sauve en nous ramenant, malgré toutes les preuves du contraire, à la connaissance de la beauté et de la bonté intrinsèques de la nature humaine. C'est à partir de là que nous voyons à nouveau la beauté des roses trémières et des cyclamens, des arbres, des petites bêtes et des girafes. La beauté est la manifestation du tout en chaque partie. Il suffit que l'œil de celui qui regarde soit unifié pour retrouver cette vision du Dieu qui est "tout en tous". Nous voyons alors que la création est toujours nouvelle.

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

Galway Kinnell, "Saint François et la truie", extrait de *Galway Kinnell Poems*, www.wordpress.com, 6 décembre 2012.

Le bourgeon représente toutes les choses,
même celles qui ne fleurissent pas,
car tout fleurit, de l'intérieur, par auto-bénédiction ;
mais il est parfois nécessaire de réapprendre à une chose sa beauté,
de caresser une fleur et de lui redire
par les mots et le toucher qu'elle est belle
pour qu'elle fleurisse à nouveau de l'intérieur, par auto-bénédiction ;
ainsi saint François posa sa main sur le front plissé de la truie,
et lui exprima par ses mots et sa caresse les bénédictions de la terre sur elle,
et la truie commença à se souvenir
dans son épaisse longueur,
depuis le museau terreux,
à travers la chair et les déchets jusqu'à la boucle spirituelle de la queue,
depuis l'épine dorsale dure et hérissée de la colonne vertébrale
jusqu'au grand cœur brisé,
jusqu'à la pure rêverie bleue du lait
qui jaillit et frémit des quatorze mamelles dans les quatorze bouches
qui sucent et soufflent en dessous : la longue et parfaite beauté de la truie.

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