



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 6 FÉVRIER 2022

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.

La guérison par la faiblesse

Laurence Freeman OSB, extrait de "La lettre de Laurence", *Bulletin trimestriel de la WCCM*, janvier 2022, wccm.org.

Il est tentant, en se fixant sur ce monde divisé et chaotique, de l'imaginer restauré et unifié par l'exclusion (ou l'extermination) de tous ceux qui ne jouent pas selon nos règles ou qui nous défient. De nombreux crimes contre l'humanité sont commis au nom d'une unité et d'un ordre imaginés. Cela entraîne la violence domestique, le dysfonctionnement des institutions et la tyrannie de l'État. On en trouve aujourd'hui la forme la plus subtile et la plus perverse dans la manipulation des esprits par les médias de masse. Plutôt que d'imaginer une solution et de l'imposer, nous devons entrer directement dans l'expérience même de l'unité. C'est le but de toute véritable pratique contemplative. Tout ce qui réduit la méditation à quelque chose de moindre, à un simple moyen de supprimer la douleur à court terme ou à une distraction, pollue le puits de la vérité.

La méditation est le travail de personnes ordinaires pour trouver la paix et la vitalité d'une conscience unifiée dans leur vie quotidienne. Partager le don de la méditation commence par rassurer un débutant sur ce parcours en lui disant que la distraction, la faiblesse personnelle qu'il va rencontrer et le sentiment d'échec ou d'indignité de son ego ne sont pas la bonne façon de juger sa pratique ou ses progrès. Au lieu d'une plénitude faussement imaginée, il trouvera la liberté, le but sans but de la pauvreté d'esprit. Alors, l'esprit et le cœur unifiés voient la beauté divine se manifester dans la laideur de l'homme, la plénitude apparaissant dans les échecs, la puissance de Dieu guérissant dans la faiblesse. Ce n'est que dans cette vision paradoxale d'une conscience unifiée que nous pouvons commencer à comprendre ce que signifie la rédemption.

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, "The Fact of Forgiveness", in *Singer come from Afar*, Pasadena, Red Hen Press, 2021, p. 103.

Le fait du pardon

Il est évident que tu as échoué.

Il va sans dire que tu as été blessé

et que tu as donc blessé d'autres personnes.

Bien sûr, toi seul aurais pu sauver quelqu'un

ou quelque chose et tu ne l'as pas fait.

Le tribunal de minuit de l'esprit insomniaque

a rendu son verdict : condamnation à perpétuité.

La vie sera longue et dure, mais aussi mystérieuse

dans la façon dont tu es condamné à vivre

malgré tout par la beauté.

À travers les barreaux de ta cellule,

tu dois regarder la lune devenir pleine et généreuse.

Un air fait pour les autres arrivera comme si c'était pour toi.

Le monde ne peut pas te cacher ses trésors –

peu importe le peu que tu mérites,

tu as tout :

La lune, le soleil, le sommeil, le réveil, l'eau, l'air,

La danse d'un oiseau qui disparaît hors de vue

laissant l'empreinte de son vol

et un filament de chanson

pour toi.

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