



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 SEPTEMBRE 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 contemplation guérit le monde

Laurence Freeman OSB extrait de *Meditatio*, édition internationale, Vol 44, No 3, novembre 2020, pp. 4-5.

Reconnaître les erreurs que nous avons commises est douloureux et décourageant : la négligence envers les plus pauvres et les plus vulnérables d'entre nous, ou pire encore ; le mal que nous avons permis aux méga-riches de s'infliger à eux-mêmes et aux autres parce que nous les avons flattés et encouragés au lieu de les appeler à faire face à la réalité de notre interdépendance ; le mal que nous avons fait à la beauté de la nature qui nous sauve du désespoir ; la cruauté envers les animaux qui sont nos ancêtres et nos compagnons de vie ; [...] Mais aussi douloureuse que soit la connaissance de soi, elle génère de l'espoir et ouvre de nouveaux horizons. Il est de la responsabilité du contemplatif de mettre en évidence et d'insister sur cette espérance contre le pessimisme du monde actuel. [...]

La contemplation guérit le monde en restaurant la santé là où la brutalité, la cruauté, la cupidité et l'égoïsme nous ont blessés. Elle va même au-delà, comme le révèle au regard du cœur le mystère de l'incarnation. Notre destination commune, notre destin personnel est l'unité, où nous sommes reconnus parce que nous sommes connus, aimés gratuitement et où notre travail, quel qu'il soit, est un service.

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

Philip Larkin, "The Mower", dans *The Complete Poems of Philip Larkin*, New York, Farrar, Straus and Giroux, 2012, p. 118.

La tondeuse

La tondeuse a calé, deux fois ;
à genoux, j'ai trouvé un hérisson coincé entre les lames, tué.
Il était dans les herbes hautes.

Je l'avais vu auparavant, et même nourri, une fois.
Maintenant, j'avais massacré sa vie discrète de manière irrémédiable.
L'enterrement n'y ferait rien :

Le lendemain matin, je me suis levé
et il n'était plus là.
Le lendemain d'un décès, l'absence est toujours la même ;

Nous devons faire attention les uns aux autres,
nous devons être gentils
tant qu'il est encore temps.

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