



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 17 MARS 2024

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 venue de la lumière

Laurence Freeman OSB, extraits d'une présentation à la Conférence nationale australienne, octobre 2019, *Meditatio Newsletter*, janvier 2020, p. 10.

Nous sommes tous bien conscients des problèmes auxquels nous sommes confrontés à ce stade de l'évolution humaine... combien nous sommes divisés, collectivement éloignés de la vérité de notre nature humaine révélée par Jésus, qui est d'être fondamentalement une. Comme il est difficile de croire à l'heure actuelle en l'unité de la nature humaine et en la possibilité que les hommes puissent aimer, pardonner, être justes et s'abstenir de toute violence ! Il est très difficile de croire à la nature divine et au potentiel de l'humanité quand on voit comment nous nous comportons et les échecs des dirigeants que nous semblons parfois mériter de manière effrayante... et quand tant de structures dans lesquelles nous nous sentions en sécurité, politiquement, religieusement et économiquement, se dissolvent et s'effondrent autour de nous. [...]

La division détruit l'unité parce que, comme le mot l'indique, elle sépare, elle est diabolique. L'intention de diviser pour régner, le jeu politique auquel se livrent des gens sans scrupules, ne peut pas être de Dieu... parce que Dieu est Un. Dieu n'est pas fragmenté en un panthéon de petits dieux, rivalisant les uns avec les autres, projections de notre imagination, de nos désirs et de nos peurs. Les trois grandes religions sœurs, malgré toutes leurs différences et leurs conflits, ont compris que Dieu est Un et sont nées de la même vision de la nature humaine et divine. L'unité profonde de l'être humain vient de Dieu en nous, dit saint Paul, et découvrir cette unité en nous, dans notre nature, est la seule manière de guérir les blessures de la violence et de la division.

La méditation est le travail de découverte de cette unité en nous et parmi nous. La chose la plus importante dont nous devons nous souvenir face aux défis de notre époque est l'unité que nous partageons – ce grand mystère de l'humanité – malgré notre diversité raciale, culturelle et religieuse. Nous ne pouvons pas le savoir de l'extérieur. Savoir cela signifie que nous devons entrer dans un silence dans lequel l'esprit dualiste est laissé de côté. La conscience contemplative n'est pas un dogme et ne découle pas non plus d'une pensée analytique, mais de l'expérience même de l'unité, qui est très simplement l'expérience que nous osons goûter dans la méditation.

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

Mark Strand, « The Coming of Light », dans *Collected Poems* (New York: Knoph, 2014), p. 183

Même si tard, cela arrive :

la venue de l'amour, la venue de la lumière.

Vous vous réveillez et on dirait que les bougies s'allument toutes seules,
les étoiles se rassemblent, les rêves se déversent dans tes oreillers,
envoyant des bouquets d'air chaud.

Même si tard, les os du corps irradient
et la poussière de demain brûle et s'évapore.

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