



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 SEPTEMBRE 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.

MONTRER UNE FLAMME POSITIVE

Laurence Freeman OSB, extrait de *Common Ground*, New York, Continuum, 1999, pp. 151-2.

L'illumination vient quand l'ego disparaît. La peur et le désir font place à la liberté d'aimer ceux qui croient différemment de nous et même ceux qui nous font souffrir. L'arme ultime de la non-violence remplace la vengeance. La personne toute entière est transformée. Nous goûtons à l'universel en nous-mêmes et nous nous abandonnons à Dieu. Le conflit des contraires devient l'expérience de la transcendance, qui n'est pas un événement momentané, mais se déploie dans une nouvelle façon de vivre et une nouvelle vision de la vie. Tout cela n'est pas observable, mais peut se discerner dès que l'on se laisse être connu. Nous pouvons voir cela chez des personnes de toutes confessions.

Nous pouvons accomplir cette vision avant même qu'elle ne soit pleinement réalisée dans notre individualité, car nous sommes plus que des individus. Nos grandes traditions nous enseignent qu'il existe une communion des saints et que nous en faisons partie ; que nos plus grandes ressources ne sont pas matérielles ou technologiques mais spirituelles. Les grands maîtres et les amoureux de l'humanité guérissent les blessures du péché et de la division.

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

W.H. Auden, extrait de "September 1, 1939", *Another Time*, Londres, Faber and Faber, 2019, 90 th Anniversary Edition.

Sans défense sous la nuit
Notre monde gît dans la stupeur ;
Pourtant, parsemés en tout lieu,
Des points lumineux ironiques
Éclatent partout où les Justes
Échangent leurs messages :
Puissé-je, composé comme eux
d'Eros et de poussière,
Accablé par la même négation
et le même désespoir,
Montrer une flamme positive.

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