



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 27 MARS 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.*

Où s'arrêtent les "nôtres" ?

**Laurence Freeman** OSB, extrait de *Meditatio Newsletter*, octobre 2019, pp. 4-5.

Pendant quatre ans, la Première Guerre mondiale [...] a massacré toute une génération de jeunes hommes, dix millions de militaires et sept millions de civils. Les motifs de cette guerre n'ont jamais été tirés au clair. Il s'agissait bien d'une "absurdité mortelle". Une telle folie guerrière crée un sentiment de vertige. On perd tout sens de l'équilibre et de la proportion. Le comportement de dirigeants ivres de pouvoir et déterminés à le conserver à tout prix corrompt le langage lui-même. [...] La guerre signifie la paix et la paix signifie la guerre. La paix signifie la sauvegarde d'un système déséquilibré qui préserve les privilèges de quelques-uns. La sécurité signifie une stabilité artificielle construite sur la peur et les préjugés. On perd la capacité de faire la distinction entre le réel et l'irréel, et plus encore de sentir la puissance de libération de la vérité, celle-ci devenant un objet de suspicion. [...]

Le sentiment d'irréalité que génère étrangement le débat politique d'aujourd'hui se reflète dans le monde imaginaire de la publicité de masse qui offre en continu des images de plaisirs dans un monde de relations égocentriques. Avec l'émergence des communications de masse, nous avons inventé une toute nouvelle échelle pour l'ancien péché de mensonge.

Mais le combat entre la vérité et l'illusion est éternel : "En vivant dans la vérité de l'amour, nous grandirons pour nous élever en tout jusqu'à celui qui est la Tête, le Christ. [...] Débarrassez-vous donc du mensonge, et dites la vérité, chacun à son prochain, parce que nous sommes membres les uns des autres." (Eph 4, 15.25).

**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

**Naomi Shihab Nye**, "Pendant une guerre", dans *Everything Comes Next*, New York, Greenwillow Books/HarperCollins, 2020, p. 84.

*Meilleurs vœux à vous & aux vôtres,*

Il ferme la lettre.

Pendant un instant, je ne peux pas la replier -  
où s'arrêtent "les vôtres" ?

Des yeux sombres implorent :  
qu'aurions-nous pu faire d'autre ?

Ta famille,

ta communauté,

le cercle de la terre,

nous ne voulions pas,

nous avons essayé d'arrêter,

nous n'avons pas été entendus

par ces yeux sombres qui meurent maintenant.

Avec quelle facilité ils nous auraient accueillis

pour le café, le servant dans une pièce simple

au tapis resplendissant.

Vos amis & les miens.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://facebook.com/meditationchretiennedefrance)

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans  
la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.

Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)