



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 AVRIL 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.

Lumière intérieure

Commentaires de **Maria et Albert Zhakarova**, coordinateurs nationaux ukrainiens de la WCCM, cités dans **Laurence Freeman** OSB, "Réflexions de Carême 2022 – Vendredi de la 3^{ème} semaine de Carême", @wccm.org.

Tout ce qui nous entoure est en train de mourir, mais dans la méditation, nous trouvons en nous ce qui ne peut pas mourir. Nous voyons la méditation comme une voie étroite qui nous conduit à travers le choc des oppositions qui créent le chaos autour de nous. La méditation n'a jamais été aussi précieuse. Nous voyons ce qu'elle signifie plus clairement que jamais.

La méditation semble être désormais le dernier lien entre les Russes et les Ukrainiens. Le dernier lien. La religion ne peut pas donner ce lien. Dans les églises, les prêtres semblent en état de choc. Et en Russie, l'église a été politisée.

Les victimes de la guerre ont besoin de personnes qui les écoutent et s'occupent d'elles de manière désintéressée. La méditation nous aide à les aider. Nous voyons le pouvoir de l'illusion et à quel point elle est sombre et mortelle. A quel point l'ego se déconnecte de la réalité et travaille partout. La réalité nous donne une forte impulsion. Le mantra ressemble, comme le dit John Main, à une charrue qui défriche un champ accidenté.

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

Denise Levertov, "Concurrence", dans *The Life around Us*, New York, New Directions, 1997, p. 31.

Concurrence

La terreur de chaque jour,
presque une forme d'ennui :
les fous du volant
roulant inutilement
à l'accélérateur et aux freins -
et chaque jour une,
parfois deux gloires du matin,
impeccables, bleues,
bleues parfois mouchetées de magenta,
chacune éclairée de l'intérieur
par le premier rayon de soleil.

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