



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 JUILLET 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.

Pourtant notre espoir réside dans l'inconnaissance.

Laurence Freeman OSB, extrait de « Lettre quatre », *Un monde de silence*, Montréal, Le Jour éditeur, 1998, p. 68.

La méditation n'est pas une technologie de l'information. Elle a trait à la connaissance qui sauve, à la conscience pure - à la connaissance et non au savoir sur quelque chose. Elle n'augmente pas notre capital d'informations. Nous renonçons à notre habitude de collecter et trier des informations pour nous tourner vers une connaissance qui n'est pas quantifiable, une connaissance qui unifie plutôt qu'elle n'analyse. Le sentiment de faire quelque chose d'absurde ou d'improductif est le signe positif que nous sommes conduits par "un esprit de sagesse qui nous révèle Dieu et nous le fait vraiment connaître" (Éphésiens 1,17). Cette connaissance rédemptrice et créatrice est la sagesse qui manque à notre époque. On peut la reconnaître et la distinguer de ses contrefaçons car elle ne revendique ni n'affiche aucun pronom possessif. Personne ne prétend qu'elle est la sienne.

Elle est la conscience de l'Esprit Saint et, par conséquent, la matrice de tout acte d'amour véritable. Confrontée à la tragédie la plus démoralisante, elle est aussi proche de nous que nous le sommes de notre vrai moi.

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. Écoutez-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, "Kyrie de la messe pour la fête de saint Thomas Didyme", dans *Before the Door of God*, ed. Hopler and Johnson, New Haven, Yale, 2013, pp. 315-16.

Ô insondable inconnu, chandelle vacillante,
pépite bien-aimée
logée dans le dernier recoin
du cœur obscur,
aie pitié de nous.

Du passé, nous choisissons et recueillons des bribes
pour nourrir notre orgueil ou nos griefs.
Nous vivons dans la terreur
de ce que nous savons :

la mort, la mort,
la mort du monde que nous imaginons et ne pouvons imaginer,
nous qui sommes peut-être le premier
et le dernier témoin.

Nous vivons dans la terreur
de ce que nous ne connaissons pas,
la terreur de ne pas savoir,
de l'illimité où, en chute libre pour toujours,
notre effroi s'enfonce et sombre,
ou de la fin violente de tout.

Pourtant, notre espoir
réside dans l'inconnu,
dans l'inconnaissance.

O profond et lointain inconnu,
O insondable inconnu,
aie pitié de nous.

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