



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 OCTOBRE 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.

Une flamme qui dissout le chaos

Laurence Freeman OSB, extrait de "Unity", dans *First Sight : The Experience of Faith*, Londres, Continuum, 2011, p. 129-30.

La civilisation repose sur la foi et non sur la technologie. La foi conduit à la croyance en la bonté et l'égalité des hommes, à la confiance en notre prochain, au sens du bien commun plutôt qu'au seul intérêt égoïste, à la passion pour la justice et au courage de la compassion envers les personnes vulnérables. Elle permet le pardon et la patience dans des situations de trahison et de conflit.

La civilisation repose également sur une foi constante en l'avenir, sur la conviction qu'il y a un but à tout cela, que nous n'avons pas atteint la perfection mais que nous n'allons pas abandonner. [...] La société civilisée repose sur la croyance, née de la foi, que nous avons quelque chose de valeur à laisser à la génération suivante pour qu'elle fasse mieux que ce que nous avons pu faire.

La méditation commence et se termine dans la foi. Elle exprime l'unité de tous dans l'esprit, comme d'ailleurs tous les actes sacrés inspirés par l'amour et la compassion.

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

Rob Jacques, "Inukshuk", dans *Healing the Divide : Poems of Kindness and Connection*, édité par James Crews, Brattleboro, VT, Green Writers Press, 2019, p. 48.

INUKSHUK

Note : Sur les sentiers gelés du Grand Nord, les Inuits plaçaient cinq pierres de forme vaguement humaine comme en témoignage d'endurance et en guise d'encouragement chaleureux de ceux qui étaient passés avant à ceux qui viendraient après.

Nous étions ici. Nous avons vu la peine.
Dans nos cœurs, le vide et le froid ont durement pesé,
comme ils le font maintenant en vous,
et nous avons poursuivi comme vous le ferez.
Nous avons fait tout ce qui était possible
et n'en attendons pas moins de vous.
Nous avons veillé sur les réalisations
et sur le rude parcours à travers tout cela.

Voyez comment nous avons créé,
dans la grise désolation,
cette chose en cinq morceaux et l'avons laissée là,
cette création en pierre pour vous apporter la certitude,
dans cette morne dévastation gelée,
que vous et nous sommes les gardiens d'une flamme
qui fait fondre le chaos. Vous et nous le proclamons.

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