



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 FÉVRIER 2023

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.

Douces ténèbres

Extrait de "La Lettre de **Laurence Freeman OSB**", *Bulletin trimestriel de la WCCM*, janvier 2020, wccm.fr.

[La nouvelle sainteté] nous permet d'avoir un aperçu du processus de réforme qui se déploie dans l'effondrement des anciennes structures. Elle renforce la confiance pour faire face aux puissances massives des ténèbres car nous voyons non seulement leur capacité à faire des ravages, mais aussi leur superficialité et leur fausseté intrinsèques : le déni éhonté de la vérité, la politique d'"œil pour œil", "dent pour dent" qui sape la justice, la tromperie de l'évangile de la prospérité qui blasphème contre le Saint.

Qu'est-ce qui nous permet de nous engager sur la voie de la vérité et de renouveler le don de soi ? Comment commencer une œuvre bonne et empêcher l'ego de la détourner ? En découvrant la vraie nature de l'amour. Nous ne pouvons pas trouver cela sans aller dans le désert de la solitude, sans renoncer à la possessivité et sans triompher du démon de l'isolement. Avec le temps, c'est le travail de la contemplation, qui nous conduit de l'échec à l'humilité. [...] La méditation nous redonne la sagesse que nous avons perdue, celle du lien entre l'ascèse - l'entraînement à la discipline de l'attention désintéressée - et l'amour. C'est l'accord perdu dans la musique de l'humanité que nous avons continuellement à retrouver. De manière simple et directe, apprendre à méditer enseigne que pour trouver, il faut perdre.

Pour connaître la vérité qui nous libère de l'illusion, nous devons nous voir dans les autres et voir les autres en nous-même. Jésus nous dit avec insistance qu'il n'y a là rien à craindre. C'est aussi ce que voit Rumi en écrivant : "Dans la ruine d'un cœur brisé, on trouve le diamant de la passion divine qui peut ressusciter les morts".

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

David Whyte, "Sweet Darkness", dans *Poetry of Presence*, édité par Cole-Dai et Wilson, West Hartford, CT, Grayson Books, 2017, p. 152.

Douces ténèbres

Quand tes yeux sont fatigués,
le monde l'est aussi.

Lorsque ta vision a disparu,
rien en ce monde ne peut te trouver.

Il est temps d'aller dans l'obscurité
où la nuit a des yeux
pour reconnaître les siens.

Là, tu peux être sûr
que tu n'es pas au-delà de l'amour.

L'obscurité sera ton refuge
ce soir.

La nuit te donnera un horizon
plus lointain que ce que tu peux voir.

Tu dois apprendre une chose,
le monde a été créé pour y être libre.

Abandonne tous les autres mondes
sauf celui auquel tu appartiens.

Parfois, il faut l'obscurité
et le doux confinement de ta solitude
pour apprendre

que tout
ce qui ne t'apporte pas la vie

est trop petit pour toi.

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