



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 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.

La vérité nous rend libres d'aimer

Extrait de la lettre de **Laurence Freeman OSB** dans le *Bulletin trimestriel de la WCCM*, janvier 2020.

Ce que nous appelons souvent l'amour est parfois la faim ou la soif de confort et de possession dans notre solitude. Lorsque notre "amour" égocentrique est déçu - par celui ou celle sur qui nous l'avons projeté – il peut rapidement se transformer en colère et en désespoir. Pour aller au-delà de ce cycle, nous avons besoin d'une ascèse, une discipline personnelle qui consiste à exercer notre capacité d'attention. Cette capacité finit par devenir un amour qui transforme l'ego. Le fait de prêter attention au réel, et non à notre version illusoire de la réalité, illustre pourquoi la vérité nous rend libres, également pour aimer et être aimés.

Le lien entre la méditation (ascèse essentielle de la vie chrétienne) et l'amour (source et but de la sagesse) est comme une corde qui tire un rideau dans une pièce sombre et laisse entrer la lumière divinissante d'une nouvelle sainteté. Cette nouvelle sainteté pour notre temps consiste à reconnaître Dieu dans toutes les situations de notre époque, sans nostalgie et en lien avec tout ce que nous avons appris sur la nature humaine et les lois de l'univers. C'est une sainteté universelle et non pas paroissiale. Elle ne dépend pas de l'approbation humaine mais de la reconnaissance mutuelle qui se produit entre Dieu et nous dans l'état contemplatif. Son fruit est l'œcuménisme de toutes les croyances. Si l'on se base sur le modèle historique, on peut deviner que le renouveau de la vie chrétienne sera atteint lorsqu'un nombre suffisant de disciples aura appris à naviguer dans la tempête absolue de notre crise actuelle.

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

Kim Stafford, "Citizen of Dark Times", dans *Wild Honey, Tough Salt* (Pasadena : Red Hen Press, 2019) p. 44.

Citoyen des temps sombres

Programme en période de peur : n'aie pas peur.

Quand les choses vont mal, fais ce qu'il faut.

Mets-toi en route dans la pénombre du chercheur.

Car un problème bien éclairé commence à se résoudre.

Apprend les réflexes à avoir face aux difficultés.

Nous ne sommes pas là pour expliquer, mais pour chanter.

L'idéalisme de la jeunesse mûrit en une vie éthique.

Élague le regret pour laisser grandir la foi.

Quand tu touches le fond, creuse plus bas.

Le chagrin est la semence d'un chant, la honte la semence d'un chant.

Continue à voir ce que tu ne dis pas.

Torpille tes réticences.

L'oiseau chanteur garde une brindille, sa seule arme est un chant.

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