LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 MARS 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.*

Lumière intérieure

Commentaires de **Maria et Albert Zhakarova**, coordinateurs nationaux ukrainiens de la WCCM, cités dans la réflexion du vendredi de la 3ème semaine du Carême 2022, par **Laurence Freeman** OSB @wccm.org.

Tout ce qui nous entoure est en train de mourir, mais dans la méditation, nous trouvons en nous-mêmes ce qui ne peut pas mourir. Nous voyons la méditation comme une voie étroite qui nous fait traverser le choc des oppositions créant 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 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 les soignent de manière désintéressée. La méditation nous aide à les aider. Nous constatons le pouvoir de l'illusion et à quel point elle est sombre et mortelle. L'ego se déconnecte de la réalité et œuvre partout. La réalité nous pousse à bout. 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", *The Life around us: Selected Poems on Nature* (New York: New Directions, 1997), p. 31.

Concurrence

La terreur de chaque jour,
presque une forme d'ennui -
des fous au volant,
qui appuient sur l'accélérateur
et dont les freins ne fonctionnent pas -
et chaque jour une,
parfois deux gloires du matin,
impeccables, bleues,
bleues parfois mouchetées de magenta,
chacune éclairée de l'intérieur
par les premières lueurs du soleil.

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