



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 20 NOVEMBRE 2016

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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman, osb, extrait de *Un monde de silence*, « Quatrième lettre », Montréal, Le Jour éditeur, 1998, pp. 64-68.

La méditation nous rend davantage conscients de toutes les forces qui vont aujourd'hui à l'encontre de notre nature... Nous ne pourrions remédier à la perte de contact avec notre nature spirituelle – illimitée et compatissante – qu'en réapprenant ce qu'est notre vraie nature. [...] La découverte de notre vraie nature, quand notre conscience reflète et partage la conscience divine, nous fait accéder à la paix et à la liberté. La paix éclot de la connaissance certaine que notre nature est enracinée en Dieu et aussi réelle que Dieu. C'est la paix toute puissante d'appartenir à ce qui, nous le savons, ne va jamais nous rejeter ou nous renier, c'est la confiance en soi que donne l'amour. La liberté jaillit lorsque ... nous savons que ce à quoi nous appartenons nous appartient. L'enracinement permet l'expansion, tout comme le vœu de stabilité de saint Benoît permet une transformation continue.

Face aux crises que traverse le monde actuel nous devons nous demander pourquoi nous méditons. Non pas pour nous faire douter de notre engagement, mais pour l'affiner et l'approfondir. Nous ne sommes pas en quête d'expériences intéressantes. La méditation n'est pas une technologie de l'information. Elle a trait à la connaissance qui sauve, à la conscience pure... Cette connaissance rédemptrice et re-créatrice est la sagesse qui manque à notre époque. Nous pouvons la reconnaître et la distinguer de ses contrefaçons parce qu'elle ne revendique ni n'affiche aucun pronom possessif. Personne ne prétend qu'elle est la sienne... C'est la conscience de l'Esprit Saint et, par conséquent, la matrice de tout acte d'amour véritable.

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

W.S. Merwin, « Just Now », The Pupil, New York, Knoph, 2001, p. 42.

A l'instant

Dans la matinée, alors que la tempête commence à s'éloigner,
un ciel clair se montre un instant et il me semble
qu'il y eut quelque chose de plus simple que ce que je pourrais jamais croire,
plus simple que ce que je pourrais tenter de mettre en mots,
non pas patient, ni même en attente, pas plus caché
que l'air lui-même, qui fit un moment partie de moi
à chaque inspiration et demeura avec moi inaperçu,
quelque chose qui était ici, innommé, inconnu, durant les jours
et les nuits, pas séparé d'eux lorsqu'ils vinrent et s'en furent.
Cela a dû être ici, alors ni tôt ni tard.
Par quel nom puis-je l'aborder maintenant en apportant mes remerciements ?

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*.

Sites de nos amis canadiens : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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