



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 OCTOBRE 2017

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.

Laurence Freeman, osb, « The Necessity of Solitude », dans *The Selfless Self*, Londres, DLT, 1989, pp. 156-7.

L'expérience de la solitude à laquelle nous conduit la méditation, si nous avons le courage de la simplicité, n'est pas une évasion. C'est une rencontre. Le grand mystère qui se dévoile [...] est que cette rencontre se passe à un niveau de l'être où nous pensions qu'il n'y avait personne à rencontrer, à un niveau que nous évitions parce que nous ne voulions pas nous y trouver face à nous-mêmes, dans la peur d'être seul en fin de compte. Or c'est là que nous trouvons tout ce que nous avons cherché. Auparavant, nous avons tout fait pour nous détourner de nous-mêmes parce que nous avons tellement peur de découvrir l'éternelle et froide solitude de notre être profond. Mais la méditation révèle que cette peur est une absurdité absolue, car à ce niveau de notre être, où nous pensions qu'il n'y avait personne à rencontrer, nous rencontrons le Christ. [...]

La méditation montre son efficacité dans la façon dont nous établissons des relations. Elle conduit à une prise de conscience plus profonde et plus vive de notre véritable nature. La vérité de la nature humaine n'est pas, comme nous le craignons, d'être un fragment isolé de poussière cosmique, une monade solitaire, mais elle montre que nous sommes des êtres en communion. [...] Sans amour humain, tout ce que nous appelons amour de Dieu est mascarade et imposture.

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

Bénédictio irlandaise traditionnelle, dans *Earth Prayers: 365 Prayers, Poems and Invocation from Around the World*, [Prières de la Terre : 365 prières, poèmes et invocation du monde entier], Elizabeth Roberts et Elias Amidon dir., New York, Harper Collins, 1991, p. 204.

Que la bénédiction de la lumière soit sur toi, la lumière extérieure et la lumière intérieure. Que le soleil béni brille sur toi et réchauffe ton cœur jusqu'à ce qu'il illumine comme un grand feu de tourbe, afin que l'étranger vienne s'y réchauffer, et l'ami aussi.

Et que la lumière de tes deux yeux resplendisse, comme une bougie placée sur les deux fenêtres d'une maison, invitant celui qui erre dans la tempête à entrer.

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 québécois : 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