



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 JUILLET 2018

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 « Touching Reality », à partir d'enregistrements disponibles sur www.mediomedia.com.

La méditation suit le cheminement humain, le parcours humain, avec tous ses tours et ses détours. Elle est une voie qui conduit ce parcours au centre de la réalité. Une fois parvenu à ce centre, on peut éprouver une unité qui est paix, joie et amour. Les différences ont été transcendées, les dualités résolues. C'est là l'importance du rôle de la méditation pour le monde actuel. On ne médite pas seulement pour sa tranquillité d'esprit personnelle. Chaque méditant médite avec le sentiment croissant que son parcours de méditation est d'une importance profonde pour les autres. On réalise peu à peu que la méditation est le moyen de parvenir à une vision unifiée du monde. En regardant le monde, on peut en voir l'unité plutôt que la division. On le voit en réellement pour soi-même ; on l'éprouve. On ne fait pas que l'espérer ou le rêver : on est capable de le voir. Et cela est la vision de Dieu.

Saint Augustin disait que l'unique but de cette vie est de restaurer la santé de l'œil du cœur, par lequel on peut voir Dieu - en soi, dans les autres, en tout. C'est là l'unique but de cette vie. Et la méditation est le moyen par lequel nous purifions le cœur, nous restaurons la santé de l'œil du cœur afin de pouvoir reconnaître et éprouver la présence de Dieu où que nous soyons, avec qui que nous soyons. Même au cœur des conflits et des discordes. La méditation nous rend capable d'entrevoir, d'éprouver l'unicité, l'unité de la création.

En suivant ce parcours, on trouve la liberté de transcender les dualités qui autrement nous enfermeraient, individuellement et collectivement, dans le conflit, la suspicion, la colère et la violence - verbale, psychologique ou physique. Nous voyons autrement.

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

Du **Livre de la Sagesse**, 6, 12-14 (AELF)

La Sagesse est resplendissante, elle ne se flétrit pas. Elle se laisse aisément contempler par ceux qui l'aiment, elle se laisse trouver par ceux qui la cherchent. Elle devance leurs désirs en se faisant connaître la première. Celui qui la cherche dès l'aurore ne se fatiguera pas : il la trouvera assise à sa porte.

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