



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 JANVIER 2020

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 o.s.b., extraits de son intervention à la Conférence nationale australienne, octobre 2019, *Bulletin Meditatio*, janvier 2020.

Nous sommes tous bien conscients des problèmes auxquels nous sommes confrontés à ce stade de l'évolution humaine, [...] à quel point nous ne sommes pas unifiés, à quel point nous sommes collectivement éloignés de la vérité de notre nature humaine... car Jésus nous révèle que nous sommes essentiellement un. [Comme] il est difficile de croire en ce moment à l'unité de la nature humaine et à la possibilité que les êtres humains puissent aimer, pardonner, être justes, s'abstenir de toute violence. Il est très difficile de croire en la nature divine de l'humanité et à son potentiel, lorsque nous voyons comment nous nous comportons et les dysfonctionnements des dirigeants que nous semblons parfois mériter avec effarement... et [lorsque] tant de structures que nous pensions fiables, politiquement, religieusement et économiquement, font faillite et disparaissent autour de nous. [...]

La division détruit l'unité parce que, comme le mot le suggère, elle est diabolique, elle divise. L'intention de diviser pour mieux régner, le jeu politique auquel se livrent des gens sans scrupules, ne peut être de Dieu... parce que Dieu est un. Dieu n'est pas fragmenté en un panthéon de petits dieux, rivalisant les uns avec les autres comme les projections de notre propre imagination, de nos désirs et de nos peurs. Les trois grandes religions sœurs, malgré leurs différences et leurs conflits, ont compris que Dieu est un... et avancent avec cette même vision de la nature humaine et divine. L'unité profonde de l'être humain vient de la présence de Dieu en nous, dit St Paul, et découvrir cette unité en nous, dans notre nature... est la seule façon de guérir des blessures de la violence et de la division.

La méditation est le travail de découverte de cette unité en nous et entre nous... La chose la plus importante dont nous devons nous souvenir dans les défis de ce temps est l'unité que nous partageons – ce grand mystère de l'humanité - malgré notre diversité raciale, culturelle et religieuse. Nous ne pouvons pas la connaître de l'extérieur. Pour la connaître, il nous faut entrer dans un silence où nous abandonnons l'esprit dualiste. La conscience contemplative n'est pas un dogme et ne découle d'une pensée analytique, mais de l'expérience même de l'unité, qui est tout simplement l'expérience que nous consentons à goûter dans la méditation.

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

Henri Le Saux, moine bénédictin et sannyasi, *Eveil à soi, éveil à Dieu*, Edition L'œil – F.X. de Guibert, 1990, coll. Deux Rives, p.61.

Une âme éveillée à la présence de Dieu dans la création se recueillera tout naturellement dans le silence des sens et de la pensée. Tout autant une âme qui est vraiment passée au-delà d'elle-même et a découvert Dieu en son soi le plus profond, spontanément découvrira et réalisera la présence de Dieu en les créatures et au plus intime de chaque être.

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