



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 MARS 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.

John Main o.s.b., "Growing in God", extrait de *The Way of Unknowing*, New York, Crossroad, 1990, pp. 79-81.

Quelle est la différence entre la réalité et l'irréalité ? Je pense qu'une manière de la comprendre est de concevoir l'irréalité comme le produit du désir. Or, la méditation nous apprend, entre autres choses, à abandonner le désir, et nous l'apprenons parce que nous savons que nous sommes invités à vivre pleinement le moment présent. La réalité exige immobilité et silence. C'est l'engagement que nous prenons en méditant. Comme tout le monde peut le constater d'expérience, nous apprenons dans le silence et l'immobilité à nous accepter tels que nous sommes. Cela paraît très étrange aux hommes de notre temps, surtout aux chrétiens d'aujourd'hui incités par leur éducation à faire tant d'efforts inquiets. [...]

La vraie tragédie de notre temps est que nous sommes tellement remplis de désirs – de bonheur, de réussite, de richesse, de pouvoir, et de tout ce que l'on voudra – que nous sommes toujours en train de nous imaginer tels que nous *devrions* être. C'est pourquoi il est si rare d'arriver à se connaître tel que l'on est et d'accepter son état présent. Or, la sagesse traditionnelle nous dit : sache que tu es, et que tu es tel que tu es. Il se peut que nous soyons des pécheurs et si nous le sommes, il est important que nous le sachions. Mais il est beaucoup plus important pour nous de connaître, par notre propre expérience, que Dieu est le fondement de notre être. [...] Telle est la stabilité dont nous avons tous besoin ; nous n'avons pas besoin de l'effort et du mouvement du désir, mais de la stabilité et de l'immobilité de l'enracinement spirituel. Chacun d'entre nous est invité à apprendre dans sa méditation, dans son silence, qu'en Lui nous avons tout ce qui est nécessaire.

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

Rev. Lynn Ungar "Pandemic" in *The Conversation Project* @TheConversationProject, Facebook, posté le 3-12-2020.

Pandémie

Et si vous y pensiez comme les Juifs qui considèrent le sabbat comme le plus sacré des jours ?

Cessez de voyager. Cessez d'acheter et de vendre.

Renoncez, juste aujourd'hui, à essayer de rendre le monde différent de ce qu'il est.

Chantez. Priez.

Ne contactez que ceux à qui vous donnez vie.

Recentrez-vous.

Et quand votre corps est devenu immobile,

descendez dans votre cœur.

Sachez que nous sommes reliés

d'une manière qui est à la fois terrifiante et belle.

(Vous pouvez difficilement le nier maintenant.)

Sachez que notre vie est entre les mains d'un autre

(c'est certainement devenu clair).

Ne tendez pas la main.

Rejoignez votre cœur.

Rejoignez vos mots.

Rejoignez toutes les marques de compassion qui se déplacent, invisiblement,

et que nous ne pouvons pas atteindre.

Promettez à ce monde votre amour--

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