



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 JUIN 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 OSB, "The Way of Peace", in : *The Hunger for Depth and Meaning*, Londres, Medio Media, 2007, pp. 191-92.

La paix est la plus grande qualité que nous puissions posséder. Elle dépasse l'entendement. Mais on peut y entrer et en faire l'expérience par la méditation. [...]

Notre culture nous dit que, par des moyens chimiques ou par un acte de volonté, on peut provoquer n'importe quel état émotionnel désiré. Mais la paix, comprise au sens spirituel, n'est pas quelque chose que l'on peut faire advenir, mais quelque chose que nous devons atteindre. La seule chose qui peut créer la paix dans notre monde provient de la puissance de la paix qui se trouve, se connaît et s'expérimente dans le cœur de l'homme. Cette paix, une fois que nous reconnaissons qu'elle est le fondement même de notre être, est invincible. Elle est plus forte que toute violence et que toute peur, parce que la paix est créatrice. Elle est patiente, elle sait souffrir alors que la violence est impatiente et destructrice.

Ces vérités, nous devons tous les connaître par expérience personnelle. Nous ne pouvons pas trouver la paix en nous par aucune sorte de violence. Nous ne fuyons pas nos peurs, notre rejet de soi, nos angoisses, nos refoulements, nos insécurités par de la violence. Nous atteignons la plénitude de la vie en buvant intensément à la fontaine de la vie, la fontaine qu'on trouve jaillissant dans notre propre cœur.

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.

Denise Levertov, "Making Peace", in : *Making Peace*, édité par Peggy Rosenthal, New York, New Directions Bibelot, 2006, p. 58.

Faire la paix

Une voix s'est élevée dans l'obscurité :

"Les poètes doivent nous donner l'imagination de la paix,
pour chasser *l'imagination du désastre*, puissante et familière.

La paix, et pas seulement l'absence de guerre."

Mais la paix, comme un poème, ne se fait pas toute seule.

On ne peut l'imaginer tant qu'on ne l'a pas faite.

On ne peut la connaître que par les mots qu'elle forge,
une grammaire de la justice, une syntaxe de l'entraide.

Un sentiment envers elle,

un rythme faiblement ressenti, c'est tout ce que nous avons,
jusqu'à ce que nous commençons à prononcer ses métaphores,
les apprenant en les exprimant.

Une trace de paix pourrait apparaître

si nous restructurons la phrase que fait notre vie,
si nous renoncions à réaffirmer le profit et le pouvoir,
si nous remettons en question nos besoins,
si nous nous autorisons de longues pauses...

Une cadence de paix pourrait équilibrer son poids

sur ces différents points d'appui; la paix, une présence,
un champ d'énergie plus intense que la guerre,
pourrait alors pulser, stance par stance dans le monde,
chaque acte de vie d'une de ses paroles,
chaque mot étant une vibration de lumière,
les facettes légères du cristal en formation.

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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