



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 SEPTEMBRE 2021

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.

SE NOURRIR DE LA BEAUTÉ, SE NOURRIR DE LA PEINE

Laurence Freeman OSB, extrait de *Common Ground*, New York, Continuum, 1999, p. 134.

L'appel à une expérience spirituelle plus profonde, entendu par tant de personnes aujourd'hui, n'est pas une échappatoire aux dilemmes et aux responsabilités de ces temps troublés - même s'ils sont le "début d'un nouvel âge sombre", comme certains le craignent. Alors que les solutions sociales et économiques à court terme semblent de plus en plus fréquemment nous faire défaut, et qu'on dénonce la façade fragile de notre système politique, que pouvons-nous faire d'autre que "d'aller en profondeur" ? La profondeur signifie ici l'esprit. Nous trouvons la dimension spirituelle dans ces réalités sacrées de la vie, communes à tous, que sont les réalités de la naissance et de la mort. Ces réalités inéluctables nous unissent à nos semblables dans une conscience intense de la sagesse et de la compassion - même pour ceux avec lesquels nous pouvons être en profond désaccord. Rien n'est plus naturel. La mort et la naissance poussent instinctivement le cœur à la compassion, au chagrin partagé, à la joie partagée.

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

Kim Stafford, "What For ?" in *Singer come from Afar*, Pasadena, Red Hen Press, 2021, p. 122.

Pour quoi faire ?

A quoi sert la beauté -
un coucher de soleil qui brûle mon âme
sans pensée ni projet ?

La beauté verte de l'aube, le miel des abeilles,
la pierre dans la main si soyeuse, travaillée longuement
par la mer pour ravir les siècles ?

Et que dire de la douleur – de l'épine
au cœur pour mon enfant blessé,
de la douleur muette pour mon frère parti

depuis trente ans, lente brûlure de la disgrâce
quand j'échoue à ce que je dois faire :
voir mon pays meurtri et déchiré ?

Alors, pour faire de bonnes choses -
une chanson, un acte gentil, une amitié -
il faut se nourrir de beauté à chaque instant.

Et pour faire la vérité, il faut se nourrir de chagrins,
ronger leurs structures salées,
mordre l'écorce amère.

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*.

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