



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 20 NOVEMBRE 2022

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.

Réjouir les cœurs, transmettre la lumière

Laurence Freeman OSB, extrait de "La lettre de Laurence" dans le *Bulletin trimestriel de la WCCM*, Int. ed, vol.46, no.1, octobre 2022, pp. 2-3.

La guerre en Ukraine, le changement climatique, la dégénérescence de la démocratie et la montée des nationalismes, le prix de l'énergie et le chômage, le risque du cancer, la diminution des facultés mentales, la perte de l'amour : face à ces problèmes, souvent accablés par eux, nous pouvons avoir l'impression que nous "devons faire quelque chose tout de suite" pour les résoudre. Nous nous accrochons à des réponses faciles et à des solutions séduisantes qui promettent un succès rapide. Plus le défi est grand, plus la solution est brève. Effrayés et impatients, nous virons aux extrêmes, comme le montre la politique actuelle. Nous fuyons en niant les problèmes, en accusant de sombres conspirations ou en nous engageant dans un jugement cynique. En nous retirant de la responsabilité sociale des citoyens, nous devenons des consommateurs et la vie de la société devient simplement de "l'économie".

L'alternative est dans de nouvelles perspectives. La meilleure solution est de ne pas imaginer que des solutions sont la réponse immédiate. Seule la *metanoïa* change les choses : un changement de l'esprit et du cœur se produit lorsque les idées perdent leur emprise. Nous éprouvons alors de nouvelles perceptions, de nouveaux liens, de nouveaux champs de compréhension, l'ouverture d'un regard de sagesse qui peut voir Dieu. Si le but de la vie était une réponse ou une solution, Dieu nous aurait laissé des livres et des méthodes. Au lieu de cela, il a laissé une Parole dite, une transmission mémorisée de la perception, de cœur à cœur. L'expérience est le maître. Elle nous apprend à la transmettre à notre tour, en la communiquant comme une vérité universelle par le biais de l'esprit, à travers toutes les cultures et tous les fuseaux horaires.

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. Écoutez-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

Zitkala-Sa (Red Bird, Yankton Lakota 1876-1938), " Iris of Life ", publié à l'origine dans *The Earhamite*, vol. 5, no. 31, 1er novembre 1898, domaine public.

L'Iris de vie

Comme de minuscules gouttes de pluie cristalline,
Dans chaque vie tombent les instants,
Pour user dans un battement silencieux,
La coquille de l'égoïsme sur tous.

Et chaque acte, pas un de trop petit,
qui jaillit de la lueur pure du cœur,
Comme un rayon d'or envoie une lumière,
Alors que les instants se transforment en saisons.

A travers le dôme, l'Eternité,
Pour que l'Iris devienne resplendissante,
que de chaque noble action s'envolent des lueurs brillantes,
Jusqu'à ce que les couleurs rivalisent entre elles.

Ce sont des aperçus de ce grand arc-en-ciel,
où s'unissent les instants et les bonnes actions,
qui réjouissent tant de cœurs fatigués,
leur inspirant de chercher plus de lumière.

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