



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 JANVIER 2023

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.

Habiter pour toujours dans la lumière

Laurence Freeman OSB, extrait du *Bulletin trimestriel de la WCCM*, août 2020, p. 4.

La pandémie nous a rappelé notre solidarité inhérente en tant que famille humaine. Elle a également mis en évidence les forces à l'œuvre - un mauvais gouvernement, des faiseurs d'argent cupides et le fossé obscène entre les riches et les pauvres - qui exigent un redressement ou une sanction. Signe de notre irréalité, les marchés boursiers produisent de grandes richesses pour certains investisseurs alors que l'économie réelle s'effondre.

Tout le monde ressent les effets de cette crise mondiale ; et tout le monde ressent le réchauffement de la planète. Ce sont de sévères avertissements qui nous rappellent l'unité de l'humanité et l'unicité entre l'humanité et le monde naturel. Tout regard sur cette unité et cette unicité est une grâce : un moment de véritable contemplation, un éclair de sagesse, un toucher qui guérit la blessure de notre ignorance. Même si c'est douloureux, nous voulons plus que ce que nous éprouvons dans ces brefs aperçus. Car tout au fond, alors que nous ressentons la futilité de l'isolement personnel ou du nationalisme collectif qui déchaîne le chaos et la souffrance, nous voulons aussi savoir ce que signifient ces expériences d'unicité, ces moments de grâce.

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

Paul Zimmer, "The Place", in: *Crossing the Sunlight revisited: New and Selected Poems*, Athens, University of Georgia Press, 2007, p. 68.

L'endroit

Une fois dans ta vie, tu passes dans un endroit si pur
qu'il en est souillé par ton seul regard,
un espace d'arbres et d'air où le crépuscule arrive comme une maturité parfaite.
Ici, les soupirs de la pluie et de la neige sont les seuls sons,
les petits bruissements des plantes quand elles se déroulent dans le crépuscule.
C'est ici que tu finiras par aller quand le froid viendra.
C'est quelque chose que tu réalises quand tu le vois pour la première fois,
mais que tu oublies instantanément.
À la fin de ta vie, tu t'en souviendras
et tu demeureras à jamais dans sa lumière parfaite.

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