



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 OCTOBRE 2018

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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman osb, in : « Quatrième lettre », *Un monde de silence*, Montréal, Le Jour éditeur, 1998, pp. 64-68.

Face aux crises que traverse le monde actuel nous devons nous demander pourquoi nous méditons. Non pas pour nous faire douter de notre engagement, mais pour l'affiner et l'approfondir. Nous ne sommes pas en quête d'expériences intéressantes. La méditation n'est pas une technologie de l'information. Elle a trait à la connaissance qui sauve, à la conscience pure – il s'agit de connaître, pas seulement connaître sur... La méditation n'augmente pas notre quantité d'information. En fait, nous renonçons à notre habitude de recueillir de l'information et la classer, pour nous tourner vers un savoir qui n'est pas quantifiable, un savoir qui unifie au lieu d'analyser.

Le sentiment d'absurdité ou celui d'être improductif est un signe positif qui montre que vous êtes guidés par « un esprit de sagesse qui vous révèle Dieu et vous le fait vraiment connaître » (Ephésiens 1,17). Cette connaissance rédemptrice et re-créatrice est la sagesse qui manque à notre époque. Nous pouvons la reconnaître et la distinguer de ses contrefaçons parce qu'elle ne revendique ni n'affiche aucun pronom possessif. Personne ne prétend qu'elle est la sienne.

C'est la conscience de l'Esprit Saint et, par conséquent, la matrice de tout acte d'amour véritable. Confrontée à la tragédie la plus démoralisante, elle est aussi proche de nous que nous le sommes de notre vrai moi.

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

Extrait de la **Shvetashvatara Upanishad**, d'après la traduction anglaise de E. Easwaran, Tomales, CA, Nilgiri Press, 1987, p. 223.

Le Seigneur de l'Amour, omniprésent, demeurant
dans le cœur de toute créature vivante,
infiniment miséricordieux, retourne vers lui tous les visages.

Il est le Seigneur suprême, qui par sa grâce
nous pousse à le chercher dans notre propre cœur.
Il est la lumière qui brille à jamais.

Il est le Soi intime de tous,
caché comme une petite flamme dans le cœur.
Seul l'esprit apaisé peut le connaître.

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