



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 MARS 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, « L'expérience de la foi », *First Sight*, New York, Continuum, 2011, pp.24-25.

Si la méditation change notre vie, c'est parce qu'elle nous aide à voir la vraie valeur d'une vie vécue dans la fidélité. Elle montre ce que signifie être fidèle dans les petites choses ; ce n'est pas seulement croire aux grandes abstractions ou s'en tenir fermement à la zone de confort de certaines idées parce que nous l'avons toujours fait ou parce qu'elles nous façonnent une identité. Au fur et à mesure que la méditation développe le muscle de la foi, l'intégrité commence à compter davantage, non pas comme un code moral prescrit, mais comme le sens de ce que signifie la plénitude. Si nous agissons ou parlons sans intégrité, vivre avec soi-même est plus inconfortable ; par conséquent nous la recherchons, même à un certain prix. Être fidèle, garder notre parole, agir en vérité dans toutes nos relations, intimes et professionnelles, essayer de dire la vérité telle qu'elle est, être juste et compatissant dans les petites choses quotidiennes se relie de plus en plus à notre sentiment de ce qui a du sens.

Fidèles à quoi, pourrions-nous demander. Juste fidèles, fidèles en tout ce que nous faisons. Fidèles dans la manière dont nous aimons, dans la manière dont nous travaillons. Fidèles dans la façon dont nous agissons, dont nous parlons et dont nous agissons selon notre parole. Fidèles à l'immobilité dans la méditation, fidèles à accepter le don de la vie en faisant un usage de notre temps en pleine conscience et en traitant notre corps, les autres et cette terre avec respect, comme notre maison. En vivant fidèlement, nous découvrons le sens de la bonté personnelle.

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

Ellen Bass, « Prayer », *Like a Beggar* [Comme un mendiant], Port Townsend, WA, Copper Canyon Press, 2014, édition Kindle.

Prière

J'ai porté un jour une robe liquide comme de la vodka.
Mon amant me regardait sortir du métro
comme si j'étais une source souterraine
jaillissante.

Je veux arrêter de vouloir être désirée comme cela.
Je suis fatiguée de la chanson de la pluie qui chante en juin,
du refrain de l'espoir,
le vert vorace, la terre ornée de sa couronne d'arbres
pointant de sa tête limoneuse.
Il y a des choses que je voulais,
comme tout le monde.
Mais à cet âge de mes vœux que j'ai adoré si longtemps,
je demande maintenant d'admettre
le monde tel qu'il est.

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