



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 NOVEMBRE 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.

ACTES SACRÉS INSPIRÉS PAR L'AMOUR

Laurence Freeman OSB, extrait de "Unity", dans *First Sight : The Experience of Faith*, Londres, Continuum, 2011, pp. 129-130.

Une civilisation repose sur la foi et non sur la technologie. La foi conduit à la croyance en la bonté et l'égalité des hommes, à la confiance en son prochain, au sens du bien commun plutôt qu'au seul intérêt égoïste, à la passion pour la justice et au courage de la compassion envers les personnes vulnérables. Elle permet le pardon et la patience face aux trahisons et aux conflits.

Une civilisation repose également sur une foi inébranlable en l'avenir, sur la conviction qu'il y a un but à tout cela, que nous n'avons pas atteint la perfection mais que nous n'allons pas abandonner. [...] Une société civilisée repose sur la croyance, née de la foi, que nous avons quelque chose de valeur à laisser à la génération suivante pour qu'elle le perfectionne mieux que nous ne l'avons fait.

La méditation commence et se termine dans la foi. Elle exprime l'unité de tous dans l'esprit, comme le font également tous les actes sacrés inspirés par l'amour ou la compassion.

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

Anne Porter, "Terry Berrigan", in *Living Things : Collected Poems*, Hanover, NH, Steerforth Press, 2006, pp. 31-33.

TERRY BERRIGAN

Les sept années où nous avons vécu sur la 52ème rue, nous avons un voisin, Terry Berrigan, qui était le compagnon de jeu de notre plus jeune fils. Terry était l'un des huit - des garçons pour la plupart - qui couraient dans tout le quartier, évitant les camions et dispersant les moineaux.

Les dents écartées, des taches de rousseur et des oreilles trop grandes, Terry était petit pour un garçon de sept ans. Son irlandaise de mère lui disait « Terry tu es si petit que si le diable t'attrape, il te rejettera. Il n'a que faire du petit fretin. »

Dans ma dernière année sur la 52ème rue, alors que le monde autour de nous était en guerre, Terry et moi avions chacun une guerre à la maison. Car Terry avait un père alcoolique et ma propre maison était remplie de colère et de confusion. Et Terry comprenait que j'avais des problèmes.

Un jour, il m'apporta une petite médaille en plastique sur un bout de ruban. Et de sa voix rauque, il dit que c'était les nonnes qui la lui avaient donnée. Il dit qu'elle portait une bénédiction et que je devais toujours la garder.

Après notre déménagement de la 52e rue, je n'ai plus eu de nouvelles de Terry. Mais j'ai gardé sa médaille dans une soucoupe fêlée sur une étagère du garde-manger.

Un jour, je l'ai prise et l'ai regardée attentivement comme je ne l'avais jamais fait auparavant. Et là, devant moi, il y avait la Marie de Terry et ses mains grandes ouvertes dont ruisselaient des bénédictions.

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