



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 NOVEMBRE 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.

La prière est personnelle et non individualiste

Extrait de la lettre de **Laurence Freeman** OSB dans le *Bulletin trimestriel de la communauté française*, juin 2008 n°2, p. 2-3.

La prière est personnelle et non individualiste. Autrement dit, il s'agit d'autre chose que de graviter autour de nos soucis égocentriques. Il s'agit de sortir de cette orbite et de faire du centre vrai et universel de la réalité le noyau conscient de notre univers personnel. De sorte que la prière acquiert un sens de plus en plus universaliste à mesure que nos préoccupations et problèmes se trouvent reconfigurés dans un réseau de relations maintenu par la compassion et la sagesse, les forces mêmes de l'âme qui nous élèvent des sous-sols de l'ego au toit de l'âme où nous voyons les étoiles.

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

Souvenir d'un haïku.

La nuit dernière, ma petite cabane
a brûlé jusqu'au sol.
Ce soir, je vois la lune.

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