



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 FÉVRIER 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 entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.*

**Laurence Freeman**, osb, extrait du *Bulletin trimestriel* de janvier 1997.

La méditation consiste à vivre le moment du Christ comme John Main l'avait si profondément compris. Le but n'est pas de penser au Christ tel qu'il était ou tel qu'il reviendra, mais d'être avec lui maintenant et être transformé. Ce n'est pas un moment historique statique, mais un flux, un épanouissement et un dévoilement du mystère de l'Être même. [...]

Pratiquer la méditation est le seul moyen d'apprendre quel est le sens de la méditation et que celui-ci va au-delà de ce qu'imaginent ceux qui veulent en retirer un bénéfice à court terme, et bien plus encore, ceux qui pensent qu'en méditant, quelque chose va se produire. En apprenant à méditer, nous comprenons peu à peu comment nous devons dire le mantra, et la manière dont nous disons le mantra ressemble beaucoup à notre manière d'être, notre manière d'aimer, et notre manière d'aimer jour après jour.

Nous devrions dire le mantra sans impatience, sans y mettre de la force ou une intention de violence. La fonction du mantra n'est pas de refouler les pensées. Ce n'est pas un appareil de brouillage. Si des pensées nous attaquent pendant que nous méditons, nous tendons l'autre joue. En disant le mantra avec douceur, nous apprenons de Celui qui est doux et humble de cœur. [...]

Jour après jour, nos vies deviendront le commentaire de notre prière. Notre prière, alors, ne consistera plus à un commentaire interminable de notre vie. Nous serons nous-mêmes, continuellement, devenus prière.

### **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

**Kabir**, « The River of Love », dans *Timeless Wisdom*, éd. Eknath Easwaran (Tomales, CA, Nilgiri Press, 2008), p. 201.

Le fleuve de l'amour

Je suis un citoyen de ce royaume  
Où règne le Seigneur en toute gloire ;  
Ni la douleur ni le plaisir ne projettent leurs ombres  
Là où le soleil de la joie ne se couche jamais.

Je suis un citoyen de ce royaume  
Où chaque jour est un jour de fête ;  
Le fleuve de l'amour déborde de ses rives,  
Et le lotus fleurit dans le cœur du priant.

Je suis un citoyen de ce royaume  
Où le Seigneur brille comme la source de la lumière,  
Et allume dans mon cœur la lampe de la sagesse  
Pour brûler sans huile, sans mèche.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)