



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 AOÛT 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, « Méditation » *Jésus, le maître intérieur*, Albin Michel, 2002.

L'un des fruits de la méditation est le don du discernement : sur ce que les médias nous font et nous disent, sur le moment où il convient d'éteindre l'écran. En créant un espace de solitude par la pratique quotidienne, la méditation protège la dignité de l'intimité. Il s'ensuit qu'elle développe aussi les valeurs sociales de liberté personnelle et de participation responsable aux choix de la société. La passivité et le fatalisme que peut engendrer la saturation des médias sont contrecarrés par la méditation, ne serait-ce que parce des esprits de sagesse sont moins facilement trompés.

Nous méditons dans ce monde. Notre décision de méditer traduit la volonté d'y participer de manière responsable, même si ce monde est en proie à la folie. Ce choix éduque au discernement et limite l'intolérance. Il enseigne la fidélité à la communauté du vrai Soi et protège ainsi la dignité humaine. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer nous entraînons notre bagage et celui du monde dans le travail de l'attention. C'est une façon d'aimer le monde dont nous faisons partie et de contribuer à son bien-être. Précisément parce que c'est une façon de lâcher prise sur nous-même, la méditation nous aide à porter le fardeau de l'humanité.

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

François Cheng, extrait de : *De l'âme*, Albin Michel, 2016.

Toute âme a un chant

Tous les êtres ne sont pas forcément artistes, mais toute âme a un chant. Elle est à même de répondre à d'autres chants qui lui parlent. À toutes les époques, dans toutes les cultures, chaque âme a une musique qu'elle aimerait entendre au moment de quitter le berceau terrestre. L'âme n'aura de cesse de résonner avec un chant plus vaste que soi.

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