



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 23 DÉCEMBRE 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, "Letter Nine", *Common Ground*, New York, Continuum, 1999, p. 103.

La méditation ne tolère pas de se mentir à soi-même. Nous nous voyons tels que nous sommes. Il est impossible de ne pas nous rendre compte de nos faussetés et de nos hypocrisies. Les illusions, les mensonges, les peurs et les compulsions qui nous habitent apparaissent au grand jour. Dès que nous l'apercevrons, la façon que nous avons de juger et de rejeter autrui avec arrogance sera une épée qui nous transpercera la conscience. Mais, en faisant face à ce côté sombre de nous-mêmes, nous l'illuminons. Nous le voyons dans une lumière qui irradie depuis une plus grande profondeur de nous-mêmes. Et cette lumière de l'esprit consume la haine de soi du feu d'une vérité révolutionnaire et finalement imparable qui nous dit que nous sommes bons et aimables.

Plus nous sommes conscients du vrai soi, plus nous voyons changer notre attitude envers les autres, dans la manière dont nous vivons la relation avec eux. La peur diminue, l'amour généreux augmente. La colère réactionnelle cède le pas à la sagesse du pardon. Le jugement se résorbe en patience. On entrevoit la possibilité réelle que les affaires humaines soient gouvernées non pas par la domination et la manipulation – les forces qui, aux yeux de l'ego, font marcher l'univers – mais par une stupéfiante liberté : celle qui naît lorsque chacun laisse l'autre être qui il est.

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

Christophe André, extrait de : *Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, L'Iconoclaste, 2011.

Vivre, c'est vivre l'instant présent

On ne peut pas vivre dans le passé ni dans le futur :

On ne peut qu'y réfléchir, y spéculer, y ressasser ses regrets, ses espoirs, ses craintes.

Pendant ce temps, on n'existe pas.

Se rendre régulièrement présent à la richesse de nos instants de vie,

C'est vivre davantage.

Nous le savons, bien sûr, nous l'avons lu et entendu :

Nous l'avons même pensé.

Mais tout ça, c'est du bla-bla :

Il faut maintenant le faire, pour de vrai !

Rien ne remplace l'expérience de l'instant présent.

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