



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 1^{er} DÉCEMBRE 2019

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 o.s.b., extrait de "Unity" dans *First Sight: L'expérience de la foi*, Londres, Continuum, 2011, pp. 129-30.

La civilisation repose sur la foi et non sur la technologie. La foi amène à croire en la bonté humaine et en l'égalité, à faire confiance à nos proches, au sens du bien commun plutôt qu'au seul bénéfice égoïste, à la passion de la justice et au courage de la compassion envers les plus vulnérables. Elle rend capable de pardon et de patience quand il y a trahison et conflit.

La civilisation repose également sur une foi profonde en l'avenir, sur la conviction qu'il a du sens, que nous n'avons pas atteint la perfection, mais que nous n'allons pas abdiquer. [...] Une société civilisée repose sur la croyance, née de la foi, que nous avons des valeurs à transmettre à la génération suivante, pour qu'elle fasse mieux que ce que nous avons pu faire.

La méditation commence et finit dans la foi. Comme tous les actes sacrés inspirés par l'amour et la compassion, la méditation exprime que tout est uni dans l'esprit.

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

Rob Jacques, "Inukshuk", *Healing the Divide: Poems of Kindness and Connection*, [Guérir la séparation: Poèmes sur la bonté et la relation], édité par James Crews, Brattleboro, VT, Green Writers Press, 2019, p. 48.

INUKSHUK

Note : Sur les sentiers gelés du Grand Nord, les Inuits ont placé cinq pierres qui ont une vague forme humaine, gage d'endurance et de vif encouragement de la part de ceux qui sont déjà partis, pour ceux qui allaient venir après eux.

Nous étions ici. Nous avons vu la peine.
Dans nos cœurs,
le vide et le froid ont durement pesé,
comme ils le font maintenant en vous,
et nous avons poursuivi comme vous le ferez.
Nous avons fait tout ce qui était possible
et n'en attendons pas moins de vous.
Nous avons veillé sur les réalisations
et le rude parcours à travers tout cela.

Voyez comment nous avons créé,
dans la grise désolation,
cette chose en cinq morceaux et l'avons laissée là,
une création en pierre pour vous apporter la certitude
dans cette morne dévastation gelée,
qui montre que vous et nous sommes les gardiens d'une flamme
qui fait fondre le chaos. Vous et nous le proclamons.

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