



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 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 One", *Common Ground*, New York, Continuum, 1999, pp. 17-18.

La sainteté exige du courage, le courage né de la solitude. Tant que ce courage n'est pas apparu en nous, nous ne pouvons atteindre le but auquel nous aspirons au tréfonds de nous-même, et vers lequel tendent nos efforts. Tant que nous ne sommes pas conscients que nous participons de droit à la communauté de Dieu et à l'univers de Dieu, le grand *shalom* n'est pas pour nous. L'obéissance aux règles et aux conventions de la religion n'est pas en soi une manifestation de sainteté, mais elle nous prépare à une expérience qui se déploie dans la vie et dans les relations et qui, surtout, s'exprime dans la compassion et l'amitié inconditionnelle, expérience qui n'est autre que l'ouverture de l'œil du cœur. Elle lève le voile d'ignorance qui trouble la vision profonde de la vraie nature de la réalité.

Cette vision, quand elle se fait jour, nous rassure, nous met dans la joie et l'allégresse. Une joie pure. La sainteté grandit par ces intuitions, à tous les niveaux de notre vie et de notre conscience. Mais elle s'intensifie par la perception fondamentale qui nous vient lorsque nous voyons clair en nous-mêmes. C'est ce qui arrive lorsque le mur de briques de l'ego fait place à l'esprit du Christ. Notre individualité isolée, avec sa tristesse inhérente, s'élargit pour révéler la véritable individuation qui montre que nous sommes des parties indivisibles du grand tout. La fixation sur nos propres péchés ou sur les péchés des autres est absorbée dans la perception de Dieu qui est tout en tous.

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

Franz Wright, "Weekend in the Underworld", in : *Walking to Martha's Vineyard*, New York" Knoph, 2004, p. 50.

Week-end dans les bas-fonds

Un jour, j'ai tenu ton visage dans mes mains,
j'ai vu à travers l'espace.

Pauvre esprit
maintenant à la dérive

comme une fumée sous la pluie battante

Attends---
Es-tu là ?

Partout. Je suis

partout

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