



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 17 JANVIER 2021

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, "Process and Lifestyle", in *First Sight : The Experience of Faith*, Londres, Continuum, 2011, pp. 24-25.

Si la méditation change notre vie, c'est parce qu'elle nous aide à voir la véritable valeur d'une vie fidèle. Elle nous montre ce que signifie être fidèle dans les petites choses, et pas seulement croire à de grandes abstractions ou s'en tenir obstinément à la zone de confort de certaines idées parce que nous l'avons toujours fait ou parce que nous pensons qu'elles façonnent notre identité. La méditation développe le muscle de la foi ; l'intégrité commence à compter davantage, non pas comme un code moral prescrit, mais comme un sens de ce que signifie la plénitude. [...] Être fidèle, tenir sa parole, agir en vérité dans toutes nos relations personnelles et professionnelles, essayer de dire la vérité telle qu'elle est, être juste et bienveillant dans les petites affaires quotidiennes est lié de plus en plus à ce qui a du sens pour nous. Fidèle à quoi, pourrait-on demander ? Simplement fidèle, fidèle dans tout ce que nous faisons - fidèle dans notre façon d'aimer, de travailler, mais fidèle aussi dans notre façon de marcher, de parler et de joindre le geste à la parole, fidèle à notre assise immobile pour méditer, fidèle à accueillir le don de la vie en employant notre temps de façon réfléchie et en traitant notre corps, les autres et notre monde avec respect.

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

Tukaram (v. 1608-1649), "Certitude" dans *Love Poems from God*, ed. Daniel Ladinsky, New York, Penguin Compass, 2002, p. 350.

La certitude sape tout pouvoir
et transforme le bonheur
en un coup de chance. La certitude confine.
Mes chers, il n'y a rien dans votre vie qui ne changera pas,
avant tout vos idées sur Dieu.
Voyez ce que la folie des certitudes peut faire :
les croisades et les mutilations de milliers de personnes,
en voulant convertir en or
ce qui est déjà de l'or.
La certitude peut devenir une maladie
qui engendre la haine et l'avidité.
Dieu a dit un jour à Tuka :
"Même si je change, je suis toujours au-delà de moi-même ;
ce sur quoi j'ai pu une fois apposer mon sceau
n'est peut-être plus
la plus grande
Vérité".

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*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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