



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 DÉCEMBRE 2022

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.

L'attention change le monde

Extrait de la Lettre de **Laurence Freeman** OSB dans *Bulletin trimestriel de la WCCM France*, décembre 2000.

L'attention est l'essence de la contemplation. Nous sommes tous conscients - ou devrions l'être - que notre capacité d'attention peut être faible et inconstante. C'est pourquoi nous avons besoin d'une pratique quotidienne de la méditation, incarnée dans les routines de notre vie privée. Ce n'est pas en y pensant ni même en le voulant que nous devenons plus attentifs, mais par la pratique. [...]

L'attention purifie notre cœur et change le monde. Nous pouvons le constater car nos souffrances personnelles sont soulagées si quelqu'un nous accorde sincèrement son attention au moment où nous en avons le plus besoin.

La compassion est le premier fruit de l'attention. Elle est la vie qui s'écoule de la mort de l'égoïsme.

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

Denise Levertov, "La Chandeleur", dans *The Stream & the Sapphire : Selected Poems on Religious Themes* (New York : New Directions, 1997), p. 11.

La Chandeleur

Avec certitude, Siméon ouvrit ses vieux bras à la lumière de l'enfant.

Quelques années avant la croix, le tombeau et la vie nouvelle,

il connut la vie nouvelle.

Dans quelle profondeur de foi il puisa,

illuminant la nuit profonde.

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