



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 SEPTEMBRE 2024

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.

Le don du discernement

Extrait de **Laurence Freeman** OSB, Méditation, dans *Jésus le maître intérieur* (Paris, Albin Michel, 2002)

L'un des fruits de la méditation est le don du discernement : sur ce que les médias font et nous disent, sur le moment où il convient d'éteindre l'écran. En créant un espace de solitude par la pratique quotidienne, la méditation protège la dignité de la vie intérieure personnelle. Il s'ensuit qu'elle développe aussi les valeurs sociales de liberté personnelle et de participation responsable aux choix de la société. La passivité et le fatalisme que peut engendrer la saturation des médias sont contrecarrés par la méditation, ne serait-ce que parce que des esprits de sagesse sont moins facilement trompés.

Nous méditons dans ce monde. Notre décision de méditer traduit la volonté d'y participer de manière responsable, même si ce monde est en proie à la folie. Ce choix éduque au discernement et limite l'intolérance. Il enseigne la fidélité à la communauté du vrai Soi et protège ainsi la dignité humaine. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous entraînons notre bagage et celui du monde dans le travail de l'attention. C'est une façon d'aimer le monde dont nous faisons partie et de contribuer à son bien-être. Précisément parce que c'est une façon de lâcher prise sur nous-même, la méditation nous aide à reconnaître et à partager le fardeau de l'humanité.

Méditez pendant 30 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.

Annie Lightfoot, True North, *Iron String* (Monmouth, OR: Airlie Press, 2013), p. 67.

Le vrai Nord

Tu es la première boussole, toi l'aiguille et la pierre, l'eau et le seau. Tu es le remorqueur des kilomètres, la force qui fait tourner, et tu es enfin la certitude qui suit ton propre point d'argent. Tu es la voile au-dessus du petit bateau, son angle et sa dérive, la nuit et la noirceur des vents. Tu es la tête penchée, le don et l'abandon, tu es le tissage brillant et la bonté des mains.

Tu es chaque ville et chaque rue, tu es le gardien de nuit ainsi que le jeune berger, tu es la peur aiguë, tu es le cœur, qui arrive indemne. Beaucoup de choses sont vraies, et celle-ci en est une :

Tu étais là, au matin, dans le grand arbre. C'est toi qui observais le temps vert se dérouler. Tu étais et tu es encore là tout au long de la chanson.

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