LECTURES HEBDOMADAIRES DU 13 MARS 2016

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 "Lettre Douze," *Web of Silence,* Londres, DLT, 1966, pp. 140-141.

La méditation est une voie de foi et d'amour. En passant à travers ses étapes, nous apprenons que la foi est plus que la croyance. . . . Donner trop d'importance à l'orthodoxie dogmatique diminue réellement la foi. La foi est essentiellement un engagement personnel dans une relation – c'est ainsi qu'on parle de mariages et d'amis fidèles. La foi ne se développe que dans le temps, mais sa croissance révèle une union d'amour qui est plus forte que la mort, le maître du temps.

Si la méditation change notre vie, ce n'est pas par magie, mais dans la foi. Le mantra devient un sacrement de la foi – un sacrement de relation et d'union. En apprenant à être fidèle dans les petites choses, comme la récitation du mantra, nous apprenons à être fidèles dans toutes les relations de la vie. C'est, comme le dit Jésus, une voie étroite, mais elle s'épanouit au-delà du point zéro où on s'abandonne dans l'expansion infinie de l'être à laquelle nous sommes appelés en Dieu.

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

Anne Porter, "Une autre Sarah," *Living Things: Collected Poems*, Hanovre, Zoland Books, 2006, p. 166.

UNE AUTRE SARAH
pour Christopher Smart

Quand l'hiver fut à moitié passé
Dieu envoya au pommier trois anges
Qui lui dirent
« Sois heureux, petite échelle
De barreaux vides,
Parce que tu as été choisi.

En mai, tu deviendras
Une vague de douceur vivante
Une nation de pétales blancs
Une dynastie de pommes ».

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 canadiens : 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