



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 JUILLET 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.*

**John Main OSB**, "L'énergie créative" *Door to Silence*, (Norwich: Canterbury Press, 2006), pp. 37, 39-40.

Nous devons, autant que nous le pouvons, réaliser le plein potentiel d'être en vie. La méditation fait partie de cette tâche. Elle est le processus par lequel nous gardons contact avec le cœur de notre être, là où l'énergie créative se libère continuellement en nous et nous recrée dans notre création originale. [. . .] Cette énergie incandescente de notre esprit émane de l'esprit de Dieu. Lorsque nous oublions cela, nous perdons contact avec notre nature fondamentale. Notre humanité est alors diminuée. Nous risquons d'être déshumanisé . . . Notre potentiel de créativité est de répondre pleinement au don de notre existence, à la vie des autres et au don qu'est toute la création.

Notre monde moderne a de toute urgence besoin d'hommes et de femmes ancrés en eux-mêmes, confiants en leur être propre et en leur aptitude personnelle à la bonté. Forts de leur capacité d'aimer et d'être aimé. . . . Nous sommes vivants dans la mesure où nous sommes capables d'aimer et d'être aimé. . . . La méditation est notre entrée . . . dans la profondeur de la vie, enracinés en nous, enracinés dans l'amour, enracinés 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.*

**Denise Levertov**, "What the Figtree Said," *The Stream and the Sapphire: Selected Poems on Religious Themes* (New York: New Directions, 1997), pp. 67-8.

Ce que disait le figuier

Esprits bornés ! Hommes stupides ! Ses amis  
rougissaient de Lui  
en secret : ils n'avouaient pas qu'ils étaient choqués.  
Ils Le croyaient  
mécontent pour me maudire ! - pourtant comment le Seigneur  
pourrait-il être injuste ? - aussi ont-ils détourné leur regard,  
alors et maintenant.  
Mais moi, je savais que,  
bien qu'impuissant et dépourvu,  
mon jour était venu. Je servais  
le Christ Poète,  
qui parlait en images : j'étais à portée de main,  
une métaphore de leur incapacité à produire  
ce qui est en eux (car les figues  
n'étaient pas en moi). Eux qui avaient marché  
en sa présence à la lumière du soleil,  
ils auraient pu mûrir, percevoir Sa soif et Sa faim,  
Son appétit innocent ;  
ils auraient pu offrir  
des fruits humains - la compassion, la compréhension-  
sans qu'on le leur demande,  
sans qu'on en exprime le besoin.  
Mon fruit absent  
représentait leur cœur stérile. Il ne m'a pas  
maudit, ni eux, mais  
(oreilles qui n'entendent pas, yeux qui ne voient pas)  
leur médiocrité, qui cache  
des dons *inimaginés*.

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)