



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 20 JUIN 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.

John Main, OSB, "God is the Centre of my Soul", *The Way of Unknowing*, New York, Crossroad, 1990, p. 18-20.

La méditation nous conduit à la pure clarté – clarté de vision, clarté de compréhension et clarté de l'amour – une clarté qui vient de la simplicité. [La méditation] est le chemin de l'attention. Nous devons dépasser la pensée, dépasser le désir et dépasser l'imagination, et dans ce dépassement, nous commençons à comprendre que nous sommes ici et maintenant en Dieu, « en qui nous avons la vie, le mouvement et l'être » (Actes 17, 28). Le chemin de la simplicité est le chemin du mot unique, de la récitation du mot unique. C'est cette récitation, et la fidélité à cette récitation matin et soir, qui nous conduit au-delà du vacarme des mots, au-delà du dédale des idées, vers l'unité... La méditation est un chemin vers la communion pleine et entière, l'unité de l'être. Et dans une vie enrichie par la méditation, nous sommes simplement nous-mêmes en plénitude, qui que nous soyons.

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

William Wordsworth, « Lines composed above Tintern Abbey » (extrait), *Norton Anthology of English Literature*, Vol 2, New York, Norton, 1979, p. 156.

Cet état béni

Dans lequel le fardeau du mystère,
La charge pesante, éreintante
De tout ce monde inintelligible
S'allège – cet état serein et béni
Dans lequel les affections nous conduisent avec douceur,
Jusqu'à ce que, le souffle de cette enveloppe corporelle
Et même le mouvement de notre sang humain
Presque suspendus, nous restions étendus
Le corps endormi et devenions une âme vivante ;
Tandis qu'avec un œil pacifié par la force
De l'harmonie et la force profonde de la joie,
Nous pénétrons la vie des choses.

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