



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 JUILLET 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.*

**Laurence Freeman OSB**, "La profondeur", *La méditation, voie de la lumière intérieure*, éditions du Jour, 1997, p. 145-146.

Parce qu'elle est si exigeante, la paix peut paraître plus effrayante que la violence - celle que nous exerçons sur nous-même ou sur les autres. La paix profonde renverse notre univers. Il faut accéder à un très subtil équilibre de vie, la subtile fréquence de l'Esprit, pour trouver la simplicité et la subtilité nécessaires pour répondre au dynamisme du Christ. Accéder à cette profondeur, s'ouvrir à cette profondeur, signifie devenir vulnérable et rester vulnérable, non seulement dans la prière mais dans tous les domaines de la vie.

L'amour engendre la vulnérabilité, celle de la compassion ou de l'engagement inconditionnel. Avec la maturité, nous devons également apprendre à être résistant, car les blessures qui résultent de notre vulnérabilité ne doivent pas nous amener à nous refermer sur nous-même. Cet équilibre particulier entre vulnérabilité et résistance fait partie du composé intellectuel, psychologique et spirituel unique que constitue un être humain. Chacun part d'un état différent de déséquilibre, mais tout le monde est appelé au même équilibre et à la même centralité, le même enracinement dans le Christ, blessé mais résistant dans la transcendance du pardon.

### *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*

**Franz Wright**, "Love", in: *God's Silence*, New York, Knoph, 2006, p. 99.

AMOUR

Alors qu'ils se demandaient s'il fallait la lapider

– et pourquoi pas ? –

il s'est agenouillé et s'est mis à écrire du doigt

quelque chose dans la poussière.

Comme vous le savez,

nous sommes faits de poussière,

et la parole inconnue a donc été, est et sera toujours

écrite dans notre chair,

dans les plis obscurs de la chair de la mémoire.

*En arche ên ho logos :*

au commencement était le verbe.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche 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)