



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 OCTOBRE 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.*

### TOUT CE QUE J'AI, JE LE DONNE

**Laurence Freeman OSB**, extrait de "Letter Twelve" in *Web Of Silence*, Londres, Darton, Longman & Todd, 1996, pp. 130-31.

Les oppositions extrêmes de la vie, comme le problème de la pauvreté et de la richesse, ou dans la vie spirituelle, la relation entre la contemplation et l'action, peuvent nous tourmenter personnellement et nous diviser socialement. [Lorsque j'étais au Brésil], j'ai été constamment mis au défi d'approfondir la question de la pertinence de la méditation pour la société. Ce défi, ainsi que les personnes merveilleuses avec lesquelles je méditais, m'ont aidé à voir la pauvreté d'esprit (notre non-possessivité) comme le lien décisif entre nous et ceux qui n'ont pas les possessions nécessaires à la vie humaine. La méditation ne change peut-être pas directement la structure sociale injuste, mais grâce à la pauvreté d'esprit, elle dissout implacablement les structures égoïstes de la peur et du désir qui créent et maintiennent ces institutions injustes. Elle nous permet de regarder les pauvres sans craindre d'être volés ou d'être accusés, et donc de les voir d'une manière qui les inclut plutôt que de les rejeter ou de les fuir. [ . . . ]

La méditation est un travail, à la fois notre travail de recherche de Dieu et celui de Dieu qui nous cherche. C'est aussi un pèlerinage dans l'univers mystérieux de la personne humaine, une exploration de la connaissance de soi où le dépassement de l'ego permet l'émergence de la connaissance unitive et non duelle de Dieu. Le sens et l'authenticité de notre vie dépendent de cette connaissance de soi.

### *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

**Linda Gregg**, "It Goes Away" in *All of it Singing : New and Selected Poems*, Minneapolis, Graywolf Press, 2008, p. 180.

### ÇA S'EN VA

Je donne tout et ça s'en va,  
dans l'air poussiéreux,  
à la surface de l'eau  
où ça disparaît de notre vue.  
Je donne tout ce qui m'a été donné :  
les voix des enfants sous les nuages,  
les hommes aux tables d'échecs dans les parcs,  
les femmes qui entrent et sortent des boulangeries.  
Dieu qui est venu ici par la pierre, par l'arbre, par l'oiseau.  
Toutes les choses silencieuses dans mon regard.  
Toutes les choses crédibles dans leur disparition.  
Tout ce que j'ai, je le donne  
et ça s'en va.

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)