



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 MAI 2022

*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.*

Lorsque nous nous voyons mutuellement

**John Main** OSB, "La voie de l'attention", dans : *En quête de sens et de profondeur – Méditer avec John Main*, Méditation chrétienne du Québec / Medio Media, 2013.

Nous devons apprendre à faire attention. Ceci est très puissant parce que dans l'acte d'attention, nous transcendons l'ego. Totalement absorbés dans l'attention, nous oublions le moi. [...] En apprenant à être attentif, nous apprenons à voir avec une clarté absolue ce qui se trouve devant nous. Nous apprenons à entendre ce qui nous est dit. En d'autres termes, nous apprenons à être totalement ouverts à la réalité. [...] Sans attention, sans une telle attention désintéressée, nous ne pouvons jamais dépasser notre moi pour voir, entendre ou éprouver pleinement ce qui est.

En apprenant à dire le mantra, nous apprenons à laisser derrière nous nos perceptions limitées et déformées. Nous sommes absorbés par la réalité divine, l'unité dont parle Jésus dans sa grande prière de l'Évangile de Jean : "Que nous soyons un". [...] La récitation du mantra est simplement le début du chemin vers cette attention désintéressée où le projecteur de la conscience sort de nous-mêmes pour aller vers l'avant. Nous devenons comme l'œil qui ne peut se voir lui-même, qui voit tout.

### **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**

**Annie Lighthart**, "When We Look", dans : *Pax*, Newberg, Oregon, Fernwood Press, 2021, p. 15.

Lorsque nous regardons

Lorsque nous nous regardons mutuellement longuement,  
nous nous adoucissons, nous nous détendons, nous écoutons,

nous pouvons pardonner. Nous permettons le silence.

Et lorsque nous nous voyons mutuellement,

nous sommes connus. À ce moment-là,

nous pouvons changer,

même si rien n'a bougé

ni n'a été dit.

Certains disent

qu'on ne peut pas briser les murs,

mais nous sommes soudain dans un endroit libre,

et les champs

qui s'étendent à partir de notre centre

s'étirent sur des kilomètres

comme s'ils sortaient de la pupille et de l'iris

de ce royaume momentané.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://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)