



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 AOÛT 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.

Honorer toute vie avec amour

John Main OSB, extrait de "Fullness of Being", *The Hunger for Depth and Meaning*, Singapour, Medio Media, 207, pp. 26, 28.

Chacun de nous est appelé à un développement illimité, infini, en renonçant à l'étroitesse de notre ego pour entrer dans le mystère de Dieu. [...] L'Esprit dont nous sommes invités à découvrir la présence dans notre cœur est la source d'énergie qui enrichit chaque partie de notre vie. C'est l'Esprit de vie et l'Esprit d'amour. Nous sommes appelés [...] non pas à être à moitié vivants, ce qui signifie être à moitié morts, mais à être pleinement vivants, avec la puissance et l'énergie qui coulent continuellement dans notre cœur, si seulement nous entreprenons la discipline de tendre vers cela jour après jour. [...] Nous ne devons pas avoir peur de nous mettre en route, de nous détourner du moi pour partir à la rencontre de l'autre. Nous ne devons pas avoir peur. L'Esprit présent dans notre cœur, l'Esprit auquel nous nous ouvrons dans la méditation, est un esprit de compassion, de douceur, de pardon, d'acceptation totale. C'est l'Esprit de l'amour.

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

Diane Ackerman, "School Prayer", in *I Praise my Destroyer*, New York: Vintage, 2000, Kindle edition, p.3.

Au nom du lever du jour et des paupières du matin,
de la lune voyageuse et de la nuit quand elle s'en va,
je jure de ne pas déshonorer mon âme par la haine,
mais de m'offrir humblement comme gardien de la nature,
comme guérisseur de la misère,
comme messager du merveilleux,
comme architecte de la paix.

Au nom du soleil et de ses miroirs,
du jour qui l'embrasse, des nuages qui le recouvrent,
de la nuit la plus profonde, du mâle et de la femelle,
des plantes qui montent en graine
et du couronnement des saisons,
de la luciole et de la pomme,
j'honorerai toute vie,
où qu'elle soit et quelle que soit sa forme,
sur la Terre, ma maison,
et dans les demeures des étoiles.

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

et sur notre page 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