



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 AVRIL 2023

*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.*

Apprendre à être (qui vous êtes)

**John Main** OSB, extrait de "Kissing the Joy as it Flies", *The Heart of Creation*, (New York : Continuum, 1998), pp. 74-75.

Le détachement n'est pas une dissociation de soi ni une fuite de ses problèmes ou de ses responsabilités. Ce n'est pas un refus d'amitié, d'affection ou même de passion. Le détachement est, par essence, le détachement de la préoccupation de soi, de cet état d'esprit souvent inconscient qui me place au centre de toute la création. [...] Le détachement rend l'amour possible parce que l'amour n'est possible que si l'on est détaché de la préoccupation de soi, si l'on est sorti de l'isolement, si l'on est libéré de la complaisance, [...] de l'utilisation des personnes à ses propres fins.

Mais surtout, et c'est la leçon importante que nous devons apprendre dans la méditation, le détachement est une libération de l'anxiété que nous avons au sujet de notre propre survie personnelle. La vie nous enseigne à tous qu'aimer, c'est essentiellement se perdre dans la réalité plus vaste de l'autre, des autres et de Dieu. Le détachement de l'égoïsme nous libère pour pouvoir aimer, sans être dominés par la quête animale de la survie. [...]

Dans la méditation, [...] on apprend à faire confiance, on apprend à être. En effet, la joie de la méditation est une célébration de l'être, une célébration de la joie pure de recevoir sa vie comme un cadeau, et de faire ce que Blake appelait embrasser "la joie qui s'envole". La prière n'est pas une possession, ni un contrôle, mais une pure célébration de l'être.

**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

**Daniel Ladinsky**, "A Fancy Event", dans *Love Poems from God*, Tukaram tr. (New York : Penguin, 2002), p. 359.

#### UN ÉVÉNEMENT CHIC

J'ai été invité à une soirée chic et quand je suis arrivé, l'un des invités m'a dit : "Tukaram, ta chemise est à l'envers, ton pantalon aussi, on dirait que tes cheveux ne savent pas ce que c'est qu'un peigne, et tes chaussures ne sont pas assorties". J'ai répondu : "Merci, j'ai remarqué tout cela avant de partir, mais pourquoi essayer de tromper qui que ce soit ?".

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)