



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 JUILLET 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.

Développement illimité

John Main OSB, "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 notre ego étrié pour entrer dans le mystère de Dieu. [...] L'esprit que nous sommes invités à découvrir dans notre cœur est la source d'énergie qui enrichit tous les aspects de notre vie. Cet esprit est l'Esprit d'amour. L'appel ... n'est pas d'être à moitié vivant, c'est-à-dire à moitié mort, mais d'être pleinement vivant, ... si seulement nous entreprenons la discipline d'avancer dans cette direction jour après jour. [...] Nous ne devons pas avoir peur de nous mettre en route, de renoncer à nous-même pour sortir à la rencontre de l'autre. Nous ne devons pas avoir peur. L'esprit qui demeure dans notre cœur, l'esprit auquel nous nous ouvrons dans la méditation, est l'Esprit de compassion, de douceur, de pardon, d'acceptation totale, l'Esprit d'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" dans *I Praise my Destroyer* (New York : Vintage, 2000, édition Kindle), p.3.

Au nom du point du jour
et des paupières du matin
et des voyages de la lune
et de la nuit quand elle se retire,

je jure de ne pas déshonorer
mon âme par de la haine,
mais je m'offrirai humblement
comme gardienne de la nature,
soignante de la misère,
messagère de la merveille,
architecte de la paix.

Au nom du soleil et de ses miroirs
et du jour qui l'étreint
et des voiles de nuages qui le recouvrent
et du plus fort de la nuit
et de l'homme et de la femme
et des plantes qui germent
et des saisons suprêmes
de la luciole et la pomme,

j'honorerai toute vie
-où que ce soit et sous toute forme
où elle demeure - sur ma maison la Terre,
et dans les manoirs des étoiles.

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 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