



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 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.*

**John Main** OSB, extrait de *Essential Writings*, éd. Laurence Freeman (Marynoll, NY : Orbis, 2002), p. 109.

Le but de la récitation du mantra est d'en faire le centre de notre attention. Nous ne pensons à rien et nous ne poursuivons pas les idées qui peuvent nous venir à l'esprit. Nous laissons tomber tout cela dans un silence de plus en plus profond, où le seul son est celui du mantra. Le mantra lui-même nous enseignera la patience nécessaire pour le prononcer. Il nous enseignera également l'humilité nécessaire. En méditant, nous ne cherchons pas à posséder Dieu ni à parvenir à une compréhension profonde de Dieu. Nous cherchons simplement à accepter le don de notre propre création, aussi pleinement que nous le pouvons actuellement, et à y répondre aussi généreusement que possible. Pour y parvenir, nous apprenons à rester immobiles, silencieux, et dans une sincère humilité.

Dans le langage courant, l'essence de la méditation consiste à renoncer à l'ego. Nous n'essayons pas de voir avec l'ego ce qui se passe. La vision de l'ego est limitée par son propre égocentrisme. L'œil avec lequel nous voyons sans limite est l'œil qui ne peut pas se voir lui-même. Le paradoxe de la méditation est qu'une fois que nous renonçons à essayer de voir et de posséder, nous voyons tout et tout est à nous.

### *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*

**Mary Oliver**, extrait de "October", *New and Selected Poems* (Boston : Beacon Press, 1992), p. 62.

Parfois, à la fin de l'été, je ne touche à rien,  
ni aux fleurs, ni aux mûres débordant des fourrés ;  
je ne boirai pas l'eau de l'étang,  
je ne nommerai pas les oiseaux ni les arbres ;  
Je ne murmurerai pas mon propre nom.

Un matin  
le renard descendit la colline, resplendissant et confiant,  
et ne me vit pas - et j'ai pensé :  
C'est donc cela le monde.  
Je n'en fais pas partie.  
Il est magnifique.

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)