



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 MARS 2024

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.

Pourquoi renoncer à soi

John Main OSB, extrait de « Why We Renounce Ourselves » dans *The Way of Unknowing* (New York: Crossroad, 1990), p. 11.

Lorsque nous méditons, non seulement nous prenons du recul par rapport à nos activités individuelles, mais nous commençons à apprendre à trouver un tout nouveau terrain sur lequel nous appuyer. Nous découvrons un enracinement de l'être qui n'est pas en nous, parce que nous nous découvrons enracinés en Dieu. Enracinés en Dieu qui est Amour. Cela se produit parce que nous apprenons le courage de détourner notre attention de nous-mêmes. Nous apprenons à arrêter de penser à nous et à nous autoriser à être. La leçon consiste à être immobile et se taire, et dans cette immobilité et ce silence, nous nous retrouvons en Dieu, dans 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

Margaret Gibson, « What It Takes », *Not Hearing the Wood Gruush* (Baton Rouge : LSU Press, 2018), p. 31.

Ce qu'il faut

Le feu ne s'allume pas - pas de flamme -
alors je tourne et retourne les nouvelles quotidiennes, puis j'y ajoute
les moments les plus sombres de mon enfance,
les cheveux de ma brosse à cheveux,
les rires creux, et puis, comme des volutes de charpie
sortant de la trappe du sèche-linge,
tout ce qui reste en moi d'aspiration,
d'attente, de désir.

Il faut un certain temps pour pénétrer
la grande vérité
de la destruction bienveillante du feu,
ce qu'elle enseigne quand les bûches s'enflamment enfin
et que la mélodie du rayonnement
entoure chacune de mes pensées
denses et matériellement dignes ou indignes
qui encombrant l'espace infini du cœur - le cœur,
qui veut seulement s'ouvrir.

Mon Dieu, ce qu'il faut pour enflammer les scories
des illusions chéries - alors restons là
à regarder la combustion.

Le bruit est celui du vent sur les vastes champs d'étoiles.

Le pardon peut ressembler à cela. La grâce aussi.

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