



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 MAI 2019

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 "Fullness of Being" in *The Hunger for Depth and Meaning*, Singapour, Medio Media, 2007, p. 28.

Non seulement la vérité nous est accessible, mais elle est le fondement sur lequel repose toute réalité. Pour arriver à cette réalité, nous devons apprendre à être simples, à être calmes, à être silencieux et à être attentifs à ce qui est. [...] Nous devons donc apprendre à cesser de penser à nous-mêmes. Nous devons apprendre à *être*, à être en présence de Dieu, en présence de Celui qui est, et qui est le fondement de l'être. Nous ne devons pas avoir peur d'entreprendre de nous détacher de l'ego et de partir à la rencontre de l'autre. Nous n'avons pas à avoir peur. L'esprit qui est dans notre cœur, l'esprit auquel nous nous ouvrons dans la méditation, c'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

Marie-Laure Choplin, « Avançons-nous », *Un cœur sans rempart*, Genève, Editions Labor et Fides, Petite Bibliothèque de Spiritualité, 2018.

Avançons-nous

Notre principauté du dedans ne dépend ni du regard ni des mains de quiconque.

Des nôtres non plus — et c'est un long apprivoisement, étrangement douloureux, de vivre depuis cette dignité que nous ne pouvons ni saisir ni perdre, cette dignité en échange de rien. Comme d'avoir les pieds au ciel et entre notre vie et nous, quelqu'un qui nous la donne.

Avançons-nous, comme Job avançons-nous, même pleins de vacarme, faisons un pas hors de notre étroite tour d'ivoire, tranchons les voix du malheur. S'il y en a, emportons avec nous les silences de mort qui terrassent notre cœur, qui le rendent mutique.

Avançons-nous avec nos bribes de commencements, avançons-nous avec nos presque riens, l'écho léger d'un désir enfui, cela suffit, la résonance d'une clarté d'un seul jour, qu'on a depuis perdue, cela suffit. On peut aller aussi avec des quêtes d'emprunt, nous ne devons pas nous en vouloir, convoyés par les mots des autres, magnifiques radeaux. Et même, la tête un peu ailleurs.

Serrons dans nos bras notre ignorance, c'est un si bon début l'ignorance pour l'amour et avançons-nous.

D'un seul pas.

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*.

Sites de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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