



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 JUILLET 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.*

**Laurence Freeman** osb, extrait du *Bulletin trimestriel*, juin 2008.

La prière est personnelle, pas seulement individualiste. Ce qui signifie qu'il ne s'agit pas seulement de ressasser les préoccupations égoïstes de notre vie. Il s'agit de sortir de cette orbite et de faire du centre véritable et universel de la réalité, le centre conscient de notre univers personnel. La prière prend alors une dimension de plus en plus universelle, lorsque nos soucis et problèmes personnels sont reconfigurés dans un réseau de relations, réunies par la compassion et la sagesse, les forces mêmes de l'âme qui nous tirent du sous-sol de l'ego vers le toit de l'âme d'où l'on peut voir les étoiles.

### 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

#### Haiku

Hier soir ma petite cabane  
a entièrement brûlé.  
Cette nuit, je vois la lune.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://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](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)