



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 NOVEMBRE 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, "Mature Relationships" in: *The Hunger for Depth and Meaning: Learning to Meditate with John Main*, ed. by Peter Ng, Singapore: Medio Media, 2007, pp. 141-42.

La méditation est un moyen de mûrir dans nos relations humaines, au point de nous réjouir vraiment de ce qu'est l'autre, sans aucun désir de le posséder ou de le contrôler, mais simplement celui de le connaître tel qu'il est et d'en jouir. Il en va de même avec Dieu. Nous ne cherchons pas à harceler Dieu ou à le bombarder de paroles, à exiger un avis ou une révélation selon nos conditions. Dans la simplicité de notre méditation, la simplicité de notre humble répétition du mantra, nous cherchons uniquement à être avec et pour Dieu. [...]

Lorsque nous disons notre mantra, nous abandonnons nos pensées, nos projets, nos idées et notre imagination ; nous apprenons la valeur du renoncement, de la non-possessivité. Nous abandonnons l'image que nous avons de nous-même. Nous lâchons nos désirs, nos peurs et la conscience que nous avons de nous-même. Cela nous permet d'entrer en communion avec l'autre, avec les autres, au plus profond de la réalité.

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

Kim Stafford, «Two Arab Men», *Healing the Divine: Poems of Kindness and Connection* de bonté et de connexion, éd. James Crews, Brattleboro, Vermont: Green Writers Press, 2019, p. 85.

Deux hommes arabes

En sortant du métro Clignancourt, nous nous frayons un chemin parmi la foule : des vieux excités proposent des lunettes de soleil, un homme a dix montres à l'avant-bras, un autre une guirlande de bourses en cuir vert, violet, marron et rouge. Toutes leurs marchandises sont criées d'une voix sans espoir. Puis nous voici parmi les étalages de jeans artistiquement déchirés, de chemises à la mode flottant comme des drapeaux, de masques africains, de gadgets numériques, d'offres multiples pour peu de ventes, mais le cœur de la paix y apparaît lorsque deux hommes entrent dans l'éclat lumineux de l'amitié, se penchant pour que leurs têtes se touchent, à droite, puis à gauche, puis leurs fronts, le rituel intime de ce qui compte vraiment, une économie profonde où l'affinité est la seule monnaie.

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