



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 JUILLET 2020

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 de *First Sight: The Experience of Faith*, London: Continuum, 2011, pp. 69-70.

La foi est la lumière de la conscience qui se trouve dans le cœur. Le prix du billet d'entrée dans le cœur est la perte de soi. La méditation est l'acte de foi qui nous conduit sur le chemin qui va de la tête au cœur et s'exprime dans le silence profond et par un discours véridique. Nous le ressentons en méditant, car c'est une séparation qui précède l'union, et car chaque parcours est aussi bien un départ qu'une arrivée. L'espace entre les deux est un paradoxe. La méditation est la foi qui conduit à une séparation du monde familier, du monde confortablement prévisible et conventionnel. Dans notre pratique quotidienne, nous choisissons de sortir de la routine ordinaire – de ne pas aller voir les nouvelles ou les courriels, ne pas faire de courses ni gérer quoi que ce soit. L'agitation du mental qui organise, imagine, résout des problèmes, se débat avec des questions et des angoisses est suspendue. [...]

À mesure que le cœur se dilate, la peur se dilue. Alors la lumière du cœur, la lumière de la conscience pure, l'esprit du Christ que nous trouvons dans notre cœur, illumine tout.

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

Rûmi, « Seule la présence demeure », <http://presencedamour.over-blog.fr/article-seule-la-presence-98077821.html>

Ce que nous vivons n'est pas imagination
Ce n'est ni douleur ni joie.
Il n'y a pas de jugement à avoir, ni allégresse, ni tristesse.
Tout cela vient et s'en va.
Seule la présence demeure.

L'être humain est une maison d'hôtes.
Chaque matin, un nouvel arrivant,
Une joie, une dépression, une mesquinerie,
parfois un moment d'éveil surgit
comme un visiteur inattendu.
Accueille-les et fais une place à chacun d'eux.
Sois reconnaissant envers tous ceux qui t'arrivent,
car chacun a été envoyé
comme un guide de l'au-delà.

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*.

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