



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 1^{er} AOÛT 2021

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.

AU-DELÀ DU VISAGE DE LA PEUR

John Main OSB, extrait de "Stability", *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, 151.

Nous vivons dans un monde qui exige beaucoup de la plupart d'entre nous. Nombreux sont ceux qui souffrent de stress et de tensions... Dans [sa] Règle, saint Benoît propose la stabilité comme l'un des principaux objectifs [de la vie]. Pour être stables, nous devons être sûrs de nous. Nous devons être sûrs et confiants que nous ne serons pas emportés par les premiers vents de tempête qui se lèvent. [...]

La méditation est un chemin vers cette stabilité, la stabilité qui est la réalité de notre être. Dire le mantra, c'est comme jeter l'ancre, s'ancrer dans les profondeurs de son être. Pour chacun de nous, la vraie stabilité ne peut venir que lorsque nous sommes fermement ancrés en Dieu. La découverte extraordinaire que nous devons faire est qu'une fois que nous sommes ancrés dans notre vrai moi, nous sommes ancrés en Dieu. En même temps, nous découvrons notre propre fragilité ; nous pouvons si facilement être ballottés par les tempêtes de la vie. Mais aussi en même temps, nous découvrons notre extraordinaire potentiel personnel : ne faire qu'un avec l'énergie de Dieu, avec le pouvoir d'enrichir notre vie en générosité, en amour, en vie, en vie éternelle, c'est-à-dire en une vie sans limites.

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

Lucille Clifton, "blessing the boats", *Poetry of Presence*, ed. Phyllis Cole-Dai et Ruby Wilson, West Hartford, Grayson, 2017, p. 198.

bénir les bateaux

(à *Ste Marie*)

que la marée
qui entre en ce moment même
au bord de notre compréhension
vous emporte
au-delà de la peur
que vous embrassiez le vent
puis vous en détourniez
avec la certitude
qu'il aimera votre dos
que vous ouvriez les yeux sur l'eau
l'eau qui ondule pour toujours
et que dans votre innocence
vous naviguiez à travers ceci et cela

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