



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 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.

VOICI LE PRÉSENT

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

La vérité ne nous est pas seulement accessible, elle est le fondement sur lequel repose toute réalité. Pour accéder à cette réalité, nous devons apprendre à être simples, à être immobiles, à être silencieux et à être attentifs à ce qui est. [...] Nous devons donc apprendre à ne plus 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 lorsque nous nous mettons en route, lorsque nous abandonnons le moi pour partir à la rencontre de l'autre. Nous ne devons pas avoir peur. L'esprit dans notre cœur, l'esprit auquel nous nous ouvrons en méditant, 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

W.S. Merwin, " Still Water", in *Garden Time*, Port Townsend, WA, Copper Canyon Press, 2016, p. 58.

Les nuages surplombant la cime des montagnes étaient ses ancêtres
une pluie fine s'est accumulée dans les ruisseaux parmi les rochers cachés
chaque veine a trouvé son chemin vers sa propre famille
elle l'a rejointe, a pris de la vitesse et a retrouvé sa voix
emportant avec elle des flocons de lumière d'étoiles, de lune
et de jour, à travers les distances sauvages
à travers des rêves de vol et d'oubli
et des rêves d'appartenance mais de départ
maintenant, elle repose là, enfin, près de son pâturage vert
et berce le silence du ciel vide
c'est le présent vers lequel elle s'écoulait
c'est le visage qu'elle ne pourra jamais voir

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