



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 31 JUILLET 2022

*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.*

Un foyer dans la vaste solitude

**John Main** OSB, extrait de "Detachment", dans *The hunger for depth and meaning*. [En quête de sens et de profondeur], ed. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, p. 130.

Être détaché de nos possessions, c'est en être libre - les posséder si nécessaire, mais ne pas être possédé par elles. À bien des égards, il est assez facile de se détacher de nos possessions matérielles. Dans la méditation, nous devons apprendre un détachement plus exigeant. Nous devons apprendre à nous détacher non seulement de nos pensées, de nos sentiments, de nos désirs, mais également de notre conscience de soi. Cela semble non seulement impossible à nos esprits modernes, mais il semble même scandaleux que quelqu'un puisse sérieusement proposer cela. C'est cependant l'exacte vérité. [...] Méditer, c'est se perdre soi-même, s'absorber en Dieu, se perdre complètement dans l'immensité généreuse que nous appelons Dieu.

### 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

**Denise Levertov**, "Sanctus" de la *Messe pour la Journée de Saint Thomas Didyme*, dans *Collected Poems*, New York, New Directions, 2013, pp. 674-75.

Sanctus

Les puissances et les principautés - tous les dieux,  
les anges et les demi-dieux, les animaux éloquents, les oracles,  
les tempêtes de bénédiction et de colère –

tout ce que l'imagination a forgé, a rendu,  
par l'effort, dans les affres d'une épiphanie –

nommant, formant -  
pour donner à la vaste solitude  
un foyer, un lieu –

envoient leur chant  
vers le silence qui les abrite,  
prononçant l'extase de leurs noms,  
le nom multiforme de l'Autre,  
l'Inconnu connu, inconnaissable :  
sanctus, hosanna, sanctus.

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

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche 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)