



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 AOÛT 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.*

Vraiment chez soi

**Laurence Freeman**, OSB, extrait de "Frequent Flyer", *The Tablet*, 10 août 2004.

Comme le note audacieusement Aelred de Rievaulx, Dieu n'est pas seulement amour. Dieu est amitié, avec soi-même, avec les autres et avec l'environnement. Ceux qui ne sont pas dans l'amitié ne peuvent rien connaître de Dieu, même et surtout s'ils sont habités par cette certitude impitoyable – celle des fondamentalistes – d'avoir à défendre Dieu contre ses ennemis. Aspirer à un tel sentiment de lien et de confiance mutuelle, à une religion qui nourrit la communauté et non la division, fait partie de la quête spirituelle de notre temps. Et c'est peut-être ce sentiment inclusif, catholique, de se sentir chez soi dans la différence, qui constitue le sens de la présence réelle. Si vous vous sentez vraiment vous-même en étant en Dieu, vous vous sentirez chez vous, dans la paix et la compassion, partout.

### 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

**D.H. Lawrence**, "Pax", domaine public

PAX

Tout ce qui compte, c'est de ne faire qu'un avec le Dieu vivant  
Être une créature dans la maison du Dieu de la vie.

Comme un chat endormi sur une chaise,  
en paix, dans la paix  
ne faisant qu'un avec le maître de maison,  
avec la maîtresse  
chez lui,  
chez lui dans la maison des vivants,  
dormant contre l'âtre, et bâillant devant le feu.

Dormir contre l'âtre du monde vivant,  
bâiller chez soi devant le feu de la vie ;  
sentir un grand réconfort dans la présence du Dieu vivant ;  
un calme profond dans le cœur ;  
une présence  
comme celle d'un maître assis à son bureau  
dans son être personnel le plus grand,  
dans la maison de la vie.

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)