



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 23 OCTOBRE 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.*

Ce qui compte vraiment

**John Main**, extrait de "Mature Relationships" dans *The Hunger for Depth and Meaning : Learning to Meditate with John Main*, Peter Ng ed., Singapour, Medio Media, 2007, pp. 141-42.

La méditation est un moyen de porter les relations humaines à leur maturité, des relations qui nous permettent de nous réjouir réellement de l'être de l'autre, sans désir de le posséder ni de le contrôler, mais simplement de le connaître tel qu'il est, et de nous réjouir de cette connaissance. Il en va de même avec Dieu. Nous n'avons pas l'intention de harceler ou de bombarder Dieu de paroles, d'exiger une attention ou une révélation selon nos propres conditions. Dans la simplicité de notre méditation, dans la simplicité de notre humble répétition du mantra, nous cherchons uniquement à être avec et pour Dieu. [...]

En disant notre mantra, nous abandonnons nos pensées, nos projets, nos idées et nos élucubrations ; nous apprenons la valeur du renoncement, de la non-possession. Nous renonçons à l'image que nous nous faisons de nous-mêmes. Nous renonçons à nos désirs, nos peurs et notre conscience de nous-mêmes. Cela nous permet d'entrer en communion avec l'autre, et avec les autres, au niveau le plus profond de la réalité.

### *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*

**Kim Stafford**, "Deux hommes arabes", dans *Healing the Divide : Poems of Kindness and Connection*, ed. James Crews, Brattleboro, VT, Green Writers Press, 2019, p. 85.

## DEUX HOMMES ARABES

En sortant du métro à Clignancourt, nous nous faufileons à travers la foule bouillonnante : des vieux proposent des lunettes de soleil, un homme dont l'avant-bras porte dix montres, un autre derrière un étalage de sacs à main en cuir vert, violet, marron et rouge, tous criant leurs marchandises avec des voix sans espoir - puis nous voici parmi les étalages de jeans artistiquement déchirés, de chemises à la mode flottant comme des drapeaux, de masques africains, de gadgets numériques, d'offres multiples pour peu de ventes, mais le cœur de la paix y apparaît lorsque deux hommes entrent dans l'éclat lumineux de l'amitié, se penchent pour que leurs têtes se touchent, à droite, puis à gauche, puis front contre front, le rituel intime de ce qui compte vraiment, une économie profonde où l'affinité est la seule monnaie.

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)