



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 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.

Vous pouvez vous réveiller

John Main OSB, extrait de "Liberty of Spirit", dans *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, p. 131.

La méditation est la voie de la liberté. Elle est la voie vers votre propre cœur, vers la profondeur de votre être, là où vous pouvez simplement être - sans vous justifier, sans vous excuser de ce que vous êtes, mais simplement vous réjouir du don de votre être. [...] Nous savons tous, au fond de nous, que nous avons cet appel à la liberté, cette capacité de liberté. Nous savons tous que nous ne pouvons pas vivre pleinement notre vie si nous sommes toujours pris par des futilités, absorbés par quelque chose... Lorsque nous pensons à la liberté, nous avons tendance à penser que c'est la liberté de faire ce que nous voulons. Certes, c'est un élément de toute vie. Mais la liberté d'esprit dont parle le Nouveau Testament n'est pas seulement la liberté de *faire*. C'est avant tout la liberté d'être - être qui nous sommes. [...] Ce que nous sommes invités à découvrir dans notre vie - et chacun de nous doit s'assurer qu'il ne laisse pas sa vie lui glisser entre les doigts - c'est le don unique de notre propre création, et le potentiel que nous avons tous d'entrer en harmonie avec l'Un, avec tout.

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

Joyce Sutphen, "From Out of the Cave", dans *Straight out of View*, Boston, Beacon Press, 1995, cité dans *The Writer's Almanac*, 18/10/2011.

En sortant de la grotte

Lorsque vous êtes en guerre avec vous-même depuis tant d'années que vous avez oublié pourquoi,
lorsque vous conduisez depuis des heures
et que vous ne vous rendez compte que progressivement que vous n'êtes pas sur la bonne route,
lorsque vous avez découpé à la hâte dans un tissu,
lorsque vous avez signé des papiers dans la distraction,
lorsque cela fait des siècles que vous n'avez pas regardé le soleil se coucher ou la pluie tomber,
et que les nuages, dérivant au-dessus de votre tête, passent
aussi ternes que n'importe quoi sur une carte postale ;
quand, au milieu de ces cauchemars quotidiens, vous comprenez que vous pouvez vous réveiller,
vous pouvez revenir en arrière
et vous souvenir de la dernière chose que vous avez fait de tout votre cœur :
ce baiser passionné,
cette goutte brillante d'amour roulant sur le bord d'une feuille verte ;
alors vous vous réveillez,
vous sortez de votre grotte en titubant,
en clignant des yeux au soleil,
en nommant chaque ombre qui glisse.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page 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