



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 FÉVRIER 2023

*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.*

La présence qui sera

**John Main** OSB, extrait de "The Fullness of Being" dans, *The Hunger for Depth and Being*, ed. Peter Ng (Singapour : Medio Media, 2007), p. 28.

La vérité [...] est le fondement sur lequel repose toute réalité. Pour arriver à cette réalité, nous apprenons à être simples, immobiles, silencieux et attentifs, attentifs à ce qui est : la réalité suprême de la présence et de l'amour de Dieu dans notre cœur. Nous devons donc cesser de penser à nous-mêmes. Nous devons apprendre à être, à être en présence, en présence de Celui qui est et qui est le fondement de notre être, de tout être. Nous ne devons pas avoir peur lorsque nous renonçons au moi pour partir à la rencontre de l'autre. Nous ne devons pas avoir peur. L'esprit présent dans notre cœur, l'esprit auquel nous nous ouvrons en méditant, est l'Esprit de compassion, de douceur, de pardon, d'acceptation, 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*

**Ranier Maria Rilke**, "Buddha in Glory", dans: *The Enlightened Heart: An Anthology of Sacred Poetry*, ed. Stephen Mitchell (New York: Harper, 1989), p. 131.

## BOUDDHA DANS LA GLOIRE

Centre de tous les centres, noyau des noyaux,  
amande enfermée en elle-même et poussant avec douceur -  
tout cet univers, jusqu'aux étoiles les plus lointaines  
et au-delà, est ta chair, ton fruit.

Tu sens maintenant que rien ne s'accroche à toi ;  
ta vaste enveloppe s'étend dans l'espace infini,  
et là, des fluides riches et épais montent et coulent.

Illuminées dans ta paix infinie,  
des milliards d'étoiles tournent dans la nuit,  
flamboyant au-dessus de ta tête.

Mais *en* toi se trouve la présence qui sera,  
quand toutes les étoiles seront mortes.

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)