



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 6 AOUT 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.*

**Père Laurence Freeman**, extrait du *Bulletin trimestriel de la WCCM*, décembre 2018.

La théologie du père John s'inspire du modèle de relation qu'exprime la compréhension chrétienne de la Trinité, où Dieu est perçu comme une relation, une communion et une communauté. Il ne s'agit pas d'un Dieu anthropomorphe. Ni du Dieu d'une idée philosophique à prouver ou à débattre. Ni d'une projection magique de l'ego offrant une fausse consolation. Mais c'est le Dieu de l'amour que tout être humain recherche et qui ne peut se réduire à la biologie, aux neurotransmetteurs, ou même au désir. Nous recherchons l'amour, qu'on le nomme ou pas. Par conséquent, nous cherchons Dieu, que nous croyions ou non. « Celui qui aime vit en Dieu et Dieu vit en lui. » L'ego n'arrivera pas à comprendre cela car il veut posséder ce qu'il cherche... Celui qui cherche vraiment trouvera, mais ensuite, il est tout aussi vrai qu'il perdra, de multiples façons, à chaque phase de la vie. Dieu est la quête humaine qui donne un sens à la vie, que nous y croyions ou non. La religion veut que nous "croyions". Dieu veut simplement que nous aimions.

### *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*

**Franz Wright**, "One Heart," in *Walking to Martha's Vineyard* (New York: Knoph, 2009), Kindle edition.

## Un cœur

C'est la fin de l'après-midi et je suis tout juste rentré  
de la version la plus longue d'une promenade  
que personne ne connaît.  
Pour la première fois depuis près d'un mois,  
et tout changea. On est fin mars et une fois de plus j'ai vécu.  
Ce matin une jeune femme montrait comment se shooter à la coke  
avec un bébé dans les bras.  
La lumière changeante dans le vent, surprenante,  
les nuages et l'eau étaient, à certains moments,  
Toi.

Il n'y a qu'un cœur en mon corps,  
aie pitié de moi.

Les feuilles mortes ont enterré tous les pieds anonymes de l'hiver  
courant sur l'herbe morte qui commence à verdier,  
ici et là les premières violettes inodores sont revenues,  
la première étoile remarqua tout immédiatement  
alors que l'on reste à fixer l'eau noire.

Merci de me laisser vivre un moment  
comme l'un de ceux qui sont sains d'esprit ;  
merci de me permettre de savoir à quoi cela ressemble.  
Merci de me laisser regarder sans peur ton ciel bleu effrayant,  
sans terreur ton monde terrifiant,  
et cette psychotique sans amour et désespérément  
perdue  
avec cet amour

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)