



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 OCTOBRE 2020

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.

John Main OSB, "The Fullness of Being" [La plénitude de l'être] in *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng, Singapore, Medio Media, 2007, p. 28.

Non seulement la vérité nous est accessible, mais elle est le fondement sur lequel repose toute réalité. Pour parvenir à cette réalité, il nous faut apprendre à être simples, à rester immobiles, silencieux, attentifs, attentifs à ce qui est. [...] Nous devons donc apprendre à ne plus penser à nous-même. Il nous faut apprendre à nous tenir en présence de Celui qui est. N'ayons pas peur lorsque nous nous mettons en route, lorsque nous renonçons à nous-même et que nous partons à la rencontre de l'autre. Nous n'avons pas à avoir peur. L'esprit qui est dans notre cœur, l'esprit auquel nous nous ouvrons dans la méditation, 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

Sainte Catherine de Sienne, "Les odeurs de la bonne nourriture", tr. par Daniel Ladinsky dans *Love Poems from God*, éd. Daniel Ladinsky, New York, Penguin Compass, 2002, p. 202.

La vérité ne fait jamais peur.
Je me souviens d'une fois où je suis sortie en hiver
pour accueillir mon père à son retour du travail.

Il était un peu tard ce soir-là
et j'ai attendu à un coin de rue près de notre maison.

Le froid peut stimuler la gratitude ;
mon manteau de laine devint un vêtement sacré
et je me sentais si heureuse d'être vivante.

J'attendais dans un monde fait de magie,
avec les odeurs de bonne nourriture,
les lampadaires, la fumée sortant des cheminées,
les bougies allumées aux fenêtres, la neige.

Comme moi, les anges fêtaient la vie et Dieu ne cessait de dire :
"Profitez davantage de ce que j'ai fait".

Je le vis venir. Nous avons couru dans les bras l'un de l'autre
et il m'a soulevée comme il l'avait si souvent fait :
il m'a fait tourner dans les airs
en me prenant sous les bras.

Voilà ce que fait la Vérité :
elle nous soulève
et nous fait voler.

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 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