



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 NOVEMBRE 2021

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.

PERMETTRE LE SILENCE

John Main OSB, extrait de "The Way of Silence" dans *The hunger for depth and meaning*, Ed. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, p. 161.

Pour apprendre à méditer, vous devez apprendre à être silencieux et à ne pas avoir peur du silence. [...] Nous n'avons pas à créer le silence. Le silence est là, en nous. Ce que nous devons faire, c'est y entrer, devenir silencieux, devenir le silence. Le défi de la méditation est de nous permettre de devenir suffisamment silencieux pour laisser émerger ce silence intérieur. Le silence est le langage de l'esprit. Le langage de l'esprit est l'amour. Et le but de la méditation est d'être en présence de l'amour, l'amour qui, comme nous le dit Jésus, chasse toute crainte.

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

Annie Lighthart, "When We Look", dans *Pax*, Newberg ; Fernwood, 2021, p. 15.

Quand nous regardons

Lorsque nous nous regardons mutuellement longuement,
nous nous apaisons, nous nous détendons, nous écoutons,

nous pouvons pardonner. Nous permettons le silence -
et lorsque nous nous voyons,

nous sommes connus, et à ce moment-là,
nous pouvons changer,

même si rien n'a bougé
ni n'a été dit.

Certains disent

qu'on ne peut pas détruire les murs,

mais nous sommes soudain dans un endroit libre,
et les domaines

qui s'étendent à partir de son centre
se déploient sur des kilomètres

comme s'ils sortaient de la pupille et de l'iris
de ce royaume momentané.

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