LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 AOÛT 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.*

Le Sacré en toute chose

Extrait de « La lettre **Laurence Freeman** o.s.b. », dans le *Bulletin trimestriel de la WCCM*, août 2020.

Ce qui ne peut être guéri, comme la mort, doit être accepté et cédé si gracieusement que notre vie et notre mort prennent un sens. Le sens est le lien avec tout ce que nous avons aimé dans la vie et avec le tout auquel nous appartenons, en tant que petite partie et pourtant aussi en tant que partie qui contient le tout.

Ceux qui guérissent, ce ne sont pas les simples techniciens qui considèrent la mort comme un échec et la souffrance comme une gêne. À l'instar des artistes, des enseignants et de la sagesse intemporelle, ce sont ceux qui nous aident à voir le sacré en toutes choses, qu'elles blessent ou réjouissent, comme provenant de la source directe du sens.

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

William Stafford, "The Way It Is", dans *The Way it is*: *New and Selected Poems*, Minneapolis, Graywolf Press, 1998, p. 42.

Il en est ainsi

Le fil que tu suis
passe par des choses qui changent.
Mais il ne change pas.
Les gens se demandent ce que tu poursuis,
tu dois expliquer le fil.
Mais les autres ont du mal à le voir.
Tant que tu le tiens,
tu ne peux pas te perdre.
Des tragédies arrivent,
des gens se blessent ou meurent,
tu souffres et tu vieillis.
Rien de ce que tu peux faire
ne peut arrêter le déroulement du temps.
Tu ne lâches jamais le fil.

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