LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 NOVEMBRE 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, extrait de "The Way", in : *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng, Singapour, Media Media, 2007, pp. 180-81.

Dieu répond au désir de notre cœur par la réponse simple de l'amour. Cet amour est notre espoir, notre confiance inébranlable que, quelles que soient les difficultés, quels que soient les défis, nous pouvons les relever grâce aux ressources infinies qui nous sont données dans le silence [et qui demeurent en nous].

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

Emily Dickinson, "Hope is the thing with feathers", in : *Final Harvest : Emily Dickinson's Poems*, ed Thomas H. Johnson, Boston, Little, Brown, 1961, pp. 34-35.

"L'espérance" est cette chose qui a des plumes,
Qui se perche dans l'âme

Et chante une mélodie sans paroles
Qui ne s'arrête jamais - jamais.

Et dans la tempête, on l'entend, si douce.
La douleur peut être une tempête
Qui pourrait troubler ce petit oiseau
qui a maintenu tant de gens au chaud –

Je l'ai entendu dans le pays le plus froid
Et sur la mer la plus étrange.
Pourtant, jamais, à toute extrémité,
il ne m'a demandé une miette.

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