



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 DÉCEMBRE 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.*

### VOUS NE POSSÉDEZ RIEN

**John Main** OSB, extrait de "Detachment", in *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, p. 129.

L'une des leçons les plus importantes que la méditation a à nous enseigner est le détachement. Le détachement n'est pas une dissociation de soi, une fuite de ses problèmes ou de sa situation de vie. Ce n'est pas un refus de l'amitié ou de l'affection, ni même de la passion. C'est, par essence, le détachement de la préoccupation de soi, de la mentalité qui nous place au centre de toute la création. [...] Dans la méditation, nous abandonnons notre désir de contrôler, de posséder, de dominer. Nous cherchons à être qui nous sommes. En étant qui nous sommes, nous sommes ouverts au Dieu qui est. C'est dans cette ouverture que nous sommes remplis d'émerveillement, de force et d'énergie - l'énergie d'être et d'être dans l'amour. [...]

Être détaché de nos possessions, c'est en être libre, ne pas être possédé par elles. Nous devons apprendre à nous détacher non seulement de nos [biens matériels], mais aussi de nos pensées, nos sentiments, nos désirs et même notre conscience de soi. Cela paraît non seulement impossible à nos esprits modernes, mais il semble même scandaleux que quelqu'un puisse sérieusement proposer cela. Mais c'est exactement la vérité. [...] Méditer, c'est se perdre, se laisser absorber en Dieu, se perdre totalement dans l'immensité généreuse que nous appelons Dieu.

**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

**Margaret Atwood**, "The Moment", in *Eating Fire*, Londres, Virago, 1998, via [www.poetryarchive.org](http://www.poetryarchive.org).

Le moment

Le moment où, après de nombreuses années de dur labeur et un long voyage, vous vous tenez au centre de votre chambre, de votre maison, de votre espace, de vos mètres carrés, de votre île, de votre pays, en sachant enfin comment vous êtes arrivé là, et où vous dites : "ceci m'appartient",

c'est au même moment que les arbres desserrent leurs bras doux autour de vous, que les oiseaux reprennent leur langage, que les falaises se fissurent et s'effondrent, que l'air se retire de vous comme une vague et que vous n'arrivez plus à respirer.

Non, chuchotent-ils. Vous ne possédez rien. Vous n'étiez qu'un visiteur, grim pant jour après jour sur la colline, plantant le drapeau, clamant. Nous ne vous avons jamais appartenu. Vous ne nous avez jamais trouvés. Ce fut toujours l'inverse.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://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)