



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 JANVIER 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 o.s.b., extrait de : « Un appel à la plénitude de vie », *Le Chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, pp 31-33.

Ce qu'il y a de mystérieux dans la révélation chrétienne, c'est que [...] nous ne vivons plus désormais comme si nous puisions dans un capital de vie limité que nous aurions reçu à la naissance. Nous savons, par l'enseignement de Jésus, que nous débordons infiniment de vie lorsque nous sommes unis à la source de notre être, [...] l'Un qui se décrit lui-même comme « Je Suis ». [...]

Selon la vision chrétienne, nous sommes conduits vers cette source par un guide, et ce guide c'est Jésus, la personne totalement ouverte à Dieu. Il se peut que nous ne reconnaissons pas notre guide dans nos méditations quotidiennes. C'est pourquoi le cheminement chrétien est toujours un cheminement de foi. Mais en nous approchant du centre, en entrant dans notre cœur, nous découvrons que nous sommes accueillis par notre guide, par celui qui nous a conduits. Nous sommes accueillis par la personne qui appelle chacun d'entre nous à la plénitude personnelle de l'être. Le fruit de la méditation, c'est cette plénitude de vie : harmonie, unité et énergie, une énergie divine que nous découvrons dans notre cœur, dans notre esprit. Cette énergie est celle de toute la création. Comme nous le dit Jésus, c'est l'énergie qui est 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

Rumi, extrait de : *The Soul of Rumi: a New Collection of Ecstatic Poems*, traduit en anglais par Coleman Barks, New York, Harper & Collins, 2002, p. 33.

L'amour est le moyen, pour les messagers du mystère,
de nous dire des choses.

L'amour est la mère.
Nous sommes ses enfants.

Elle brille à l'intérieur de nous,
Visible-invisible, quand nous avons confiance
Ou que nous perdons confiance,
ou que nous la sentons se remettre à croître.

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*.

Sites de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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