



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 DÉCEMBRE 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.

Laurence Freeman OSB, extrait du *Bulletin trimestriel de la WCCM*, décembre 1996.

En disant le mantra avec douceur, nous apprenons de Celui qui est doux et humble de cœur. Quand le mantra nous conduira dans la pure infinitude de l'esprit du Christ, au-delà de la conscience de soi, dans le vrai silence, quand le mantra sera lui-même devenu silencieux, nous ne fixerons plus sa durée, nous ne retiendrons plus l'expérience pour l'analyser par la suite. Nous serons transformés. Nos vies deviendront, jour après jour, le commentaire de notre prière. Notre prière ne consistera plus à commenter indéfiniment notre vie. Nous serons nous-mêmes devenus prière, de façon permanente... [...]

Aujourd'hui, à l'approche de la commémoration de la naissance de Jésus, nous commémorons le jour de la mort de John Main, l'un de ses fidèles disciples. Nous nous souvenons avec gratitude de ce qu'il nous apprend du mystère d'accepter la ponctualité stupéfiante et parfois douloureuse de l'Esprit dans les affaires humaines. Nous ne pouvons pas séparer le don de la méditation, qui est entré dans la vie de tant de gens grâce à l'enseignement du P. John, de l'homme lui-même. Nous ne pouvons pas non plus identifier ce don à cet homme. Ce qu'il enseignait était ce que l'Esprit lui enseignait. Il nous montre que la meilleure façon de recevoir un don est de le partager. Tel est le mystère de la vie que nous enseignent aussi bien la naissance que la mort.

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

Pierre PRADERVAND, extrait de : *Le simple art de bénir*, <https://vivreaument.org/ecrits/l-art-de-benir>

Quand, dans votre journée, quelque événement inattendu vous bouleverse, vous autant que vos plans, éclatez en bénédictions, car la vie est en train de vous apprendre une leçon, même si sa coupe peut vous sembler amère. Car cet événement que vous pensez être si indésirable, vous l'avez en fait suscité, afin d'apprendre la leçon qui vous échapperait si vous hésitez à le bénir. Les épreuves sont des bénédictions cachées, et des cohortes d'anges suivent leurs traces.

Bénir signifie reconnaître une beauté omniprésente cachée aux yeux matériels. C'est activer la loi universelle de l'attraction qui, du fond de l'univers, amènera dans votre vie exactement ce dont vous avez besoin dans le moment présent pour grandir, progresser et remplir la coupe de votre joie.

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