



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 JANVIER 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.*

**John Main** OBS, "The Way of Peace" in : *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, p. 192.

On ne peut pas imposer par la force la paix que nous voudrions voir dans le monde. On peut forcer une personne à poser son arme si on a une arme plus puissante, mais on ne peut pas forcer quiconque à être pacifique. Vous ne pouvez pas connaître la paix si vous n'exercez pas vous-même la même douceur, la même paix. Si vous forcez votre adversaire à la pointe d'une arme, vous vivrez toujours dans la crainte qu'il devienne plus fort que vous, qu'il développe une nouvelle arme secrète.

La seule chose qui puisse apporter la paix dans notre monde est la puissance de la paix trouvée, connue et éprouvée dans le cœur de l'homme. Cette paix, une fois que nous la connaissons nous-même comme la base et le fondement même de notre être, est invincible. Elle est plus forte que toute violence et que toute peur, car la paix est créatrice. Elle est patiente, elle sait souffrir alors que la violence est impatiente et destructrice.

Ces vérités, nous devons tous les connaître à partir de notre expérience personnelle. Nous ne pouvons pas trouver la paix en nous-même en utilisant une quelconque violence contre nous-même. Par aucune forme de violence nous ne pouvons fuir nos peurs, notre rejet de soi, nos angoisses, nos refoulements, nos insécurités.

Nous parvenons à la plénitude de la vie en buvant profondément à la source de la vie. Cette source de vie se trouve jaillissant dans notre cœur.

**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

**Kabir** (1440-1518), « Visiting Holy Shrines », in : *Love Poems from God: Twelve Voices from the East and West*, [Poèmes d'amour de Dieu: Douze voix de l'Est et de l'Ouest], tr. Daniel Ladinsky, New York, Penguin Compass, 2002, p. 220.

#### VISITER LES SANCTUAIRES

Si vous faites le tour de tous les sanctuaires du monde  
dix fois,  
cela ne vous conduira pas au ciel  
aussi vite  
que la maîtrise de votre  
colère.

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](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)