



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 JANVIER 2025

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.

Extrait de : **John Main** o.s.b., *The Burning Heart: Reading the New Testament with John Main*, ed. Gregory Ryan, Londres, Darton, Longman and Todd, 1996, p. 42-43.

« Car Dieu, qui a dit : 'Que du sein des ténèbres brille la lumière', est aussi celui qui a fait briller sa lumière dans nos cœurs, pour faire resplendir la connaissance de la splendeur de Dieu qui rayonne sur le visage du Christ. » (2 Co 4, 6)

Le Christ est lumière. Il est la lumière qui donne de l'étendue et de la profondeur à notre vision. Il est aussi, dans sa conscience humaine pleinement réalisée, les yeux avec lesquels nous voyons le Père selon la perspective divine. Sans sa lumière, notre vision serait attachée à une dimension partielle, et notre esprit ne pourrait pas s'élever au-dessus de lui-même dans l'infinie liberté et la clarté limpide d'un état unifié. Notre conscience resterait, quelque merveilleuse qu'elle soit, un observateur à la périphérie, frustré de l'union avec sa conscience, sans coordination avec son Corps. Sans son Esprit qui demeure dans nos corps mortels et ouvre notre esprit à sa dimension infinie, nous ressemblerions à des hommes à qui leurs limites innées interdiraient de se mouvoir librement dans la liberté qui leur a été donnée. Mais la lumière qui transforme notre faiblesse, qui fait de nos limites le lieu même où sa puissance est portée à la perfection a été donnée librement, versée librement dans nos cœurs comme pur rayonnement du Père, car le Christ est l'éclat rayonnant du Père. La lumière dont nous avons besoin pour éclairer notre vision n'est autre que ce rayonnement, la gloire de Dieu lui-même...

Pour ceux qui avancent humblement sur le chemin de la prière en pénétrant dans cette expérience de la lumière, c'est la seule connaissance essentielle qui leur est nécessaire...

Méditez pendant 30 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 *Unseen Rain: Quatrains of Rumi*, de John Moyne et Coleman Barks, Putney, VT, 1986, p. 11.

Certaines nuits, reste debout jusqu'à l'aube,
comme la lune le fait parfois pour le soleil.
Sois un seau rempli qu'on tire par le chemin obscur
d'un puits pour l'élever à la lumière.

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