



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 AVRIL 2017

*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**, osb, "Self-Will and Divine Will" [Volonté propre et volonté de Dieu], *The Present Christ* (New York: Crossroad, 1991), p. 85-87.

La conversion est un engagement à la créativité de l'amour. Se tourner vers le non-amour (l'égoïsme), c'est être captif de la fascination de la mort. Cela arrive à des individus comme à des sociétés. Dans les deux cas, la prospérité matérielle ou la production ne sont pas les critères d'une véritable créativité. La seule mesure valable est la profondeur de la paix qui s'écoule du centre. . . [. . .] La conversion exige en chacun de nous des réajustements importants de notre vie et de notre angle de vision. Ces réajustements peuvent être pensés, mais ne peuvent pas s'effectuer par la pensée. Ils ne peuvent être intégrés dans notre vie que par le pouvoir créateur de l'amour qui se trouve dans notre cœur. C'est pourquoi la méditation se comprend mieux, non pas comme un processus de progrès personnel ou comme un outil que nous utilisons à des fins désirées, mais plutôt comme un processus d'apprentissage et d'approfondissement de l'humilité. [...]

La méditation est d'une telle importance parce que nous ne pouvons venir à la vérité que si nous avons la confiance d'y faire face. Cette confiance provient de la rencontre avec l'amour pur qui est dans notre cœur. La chose vraiment importante à savoir dans la vie - pour la vie - est que Dieu est et que Dieu est amour. ... C'est très simple. [. . .] Si nous comprenons clairement cela, nous pouvons voir notre voyage spirituel, notre pratique religieuse, notre vie personnelle, tout remplis de la lumière qui nous transforme, celle de l'amour rédempteur du Christ.

### *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

Michel Bernard, Silence des mots, mister-aidant.over-blog.com/2016/07/silence-des-mots.html

Silence des mots,  
Pause,  
Rien n'est dit, tout est là.

Silence des mots,  
Entre terre et ciel,  
Droit, Digne, mon corps immobile.

Silence des mots,  
Les pensées déferlantes passent  
Repassent, tout passe.

Silence des mots  
Inspire...expire  
J'observe mon souffle.

Silence des mots  
À l'éternité, le temps est suspendu  
Mon âme se repose enfin.

Silence, j'entends ton bruit  
Qui m'envahit.

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*.

Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://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](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)