



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 SEPTEMBRE 2019

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., « Religious Love », in *The Way of Unknowing*, Crossroad, New York, 1990, pp. 115-116.

En ouvrant notre cœur à l'amour au niveau le plus profond et le plus silencieux de notre être, nous ne sommes pas en train de refouler le savoir humain ou de rejeter les valeurs et les relations humaines. Au contraire, celles-ci sont toutes illuminées, c'est-à-dire que nous les voyons sous un jour nouveau, une lumière transcendante. Nous voyons en eux une lumière nouvelle. Ce qu'il y a d'extraordinaire dans le message chrétien, c'est que cette lumière n'est autre que la lumière du Christ, la lumière qu'est le Christ. L'appel qui nous est adressé à entrer dans cette lumière est un appel à connaître, par expérience personnelle, [...] que la lumière du Christ brille dans nos cœurs et que la première tâche qui nous incombe dans la vie est de nous ouvrir à elle, de nous y baigner, de devenir grâce à elle un être complet et ainsi de voir par elle. [...] La méditation est notre chemin vers cette lumière.

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

Diane Ackerman, "School Prayer" in *I Praise my Destroyer*, New York, Vintage, 2000, Kindle edition, p.3.

Au nom du point du jour
et des paupières du matin
et des voyages de la lune
et de la nuit lorsqu'elle se retire,

Je jure que je ne déshonorerai pas
mon âme par de la haine,
mais que je m'offrirai humblement
comme gardienne de la nature,
comme soignante de la misère,
comme messagère de la merveille,
comme architecte de la paix.

Au nom du soleil et de ses miroirs
et du jour qui l'étreint
et des voiles de nuages étirés par-dessus
et du plus fort de la nuit
et de l'homme et de la femme
et des plantes qui font éclater les graines
et des saisons suprêmes
de la luciole et de la pomme,

J'honorerai toute vie
- où que ce soit et sous toute forme
où elle demeure – sur ma maison la Terre
et dans les manoirs des étoiles.

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