



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 JANVIER 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.

John Main o.s.b., extrait de "The Way of Love" dans *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng, Singapour, MedioMedia, 2007, p. 184.

Le grand mystère de la foi est l'amour qui se trouve dans notre cœur, si seulement nous pouvons rester silencieux et tranquille, si seulement nous pouvons l'accepter comme le centre suprême de notre être. [...]

Écoutez saint Paul nous suggérer comment nous devrions être dans nos relations les uns avec les autres :

« Supportez-vous les uns les autres, et pardonnez-vous mutuellement si vous avez des reproches à vous faire. Le Seigneur vous a pardonnés : faites de même. Par-dessus tout cela, ayez l'amour, qui est le lien le plus parfait. » (Col 3, 13-14)

La chose la plus importante à proclamer au monde et à tous, c'est que l'Esprit habite réellement dans notre cœur. En nous tournant vers lui de toute notre attention, nous aussi pouvons vivre de la plénitude de l'amour. Nous aussi pouvons vivre de la puissance qui est le Royaume de Dieu. Nous enseigner à rester dans cet amour, quoi qu'il arrive, fait partie de la discipline de la méditation.

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. Écoutez-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

Muhyiddin Ibn Al-'Arabi (1165-1240 ; traducteur inconnu) "There was a Time I Would Reject Those" dans *Poetry of Presence*, édité par Phyllis Cole-Dai et Ruby R Wilson, West Hartford CT, Grayson Books, 2017, p. 193.

Il fut un temps où je les rejetais

Il fut un temps où je rejetais ceux qui n'étaient pas de ma foi.

Mais maintenant, mon cœur est devenu capable de revêtir toutes les formes.

Il est un pâturage pour les gazelles, une abbaye pour les moines.

Une table pour la Torah, la Kaaba pour le pèlerin.

Ma religion, c'est l'amour.

Quelle que soit la route que prendra la caravane de l'amour,
ce sera le chemin de ma foi.

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