



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 SEPTEMBRE 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.

ENTREZ HORS DE LA TEMPÊTE

John Main OSB, "The Way of Silence", extrait de *The Hunger for Depth and Meaning : Learning to Meditate with John Main*, Singapour, Medio Media, 2007, p. 161.

Pour apprendre à méditer, nous devons apprendre à être silencieux et à ne pas avoir peur du silence. [...] Nous n'avons pas à créer le silence. Le silence est là, en nous. Ce que nous devons faire, c'est y entrer, devenir silencieux, devenir le silence. Le défi de la méditation est de nous permettre de devenir assez silencieux pour laisser émerger ce silence intérieur. Le silence est le langage de l'esprit. Le langage de l'esprit est l'amour. Et le but de la méditation est d'être en présence de l'amour, l'amour qui chasse toute crainte, comme nous le dit Jésus.

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

Extrait de « Bénédiction irlandaise traditionnelle » dans *Earth Prayers : 365 Prayers, Poems and Invocation from Around the World* [Prières du monde : 365 prières, poèmes et invocations], Elizabeth Roberts et Elias Amidon ed., New York, HarperCollins, 1991, p. 204.

Que vienne sur toi la bénédiction de la lumière, la lumière extérieure et la lumière intérieure.

Que brille sur toi le soleil béni pour réchauffer ton cœur jusqu'à ce qu'il brille comme un grand feu de tourbe, de sorte que l'étranger puisse venir s'y réchauffer, et aussi l'ami.

Et que la lumière brille de tes deux yeux, comme une bougie posée aux deux fenêtres d'une maison, invitant le vagabond dans la tempête à entrer.

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*.

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