



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 DÉCEMBRE 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.

John Main osb, in *The Burning Heart : Reading the New Testament*, Gregory Ryan, ed., Londres, Darton, Longman ; Todd, 1996, p. 77.

Si quelqu'un dit : « J'aime Dieu », alors qu'il a de la haine contre son frère, c'est un menteur. En effet, celui qui n'aime pas son frère, qu'il voit, est incapable d'aimer Dieu, qu'il ne voit pas. Et voici le commandement que nous tenons du Christ lui-même : celui qui aime Dieu, qu'il aime aussi son frère. (1 Jean 4, 20-21)

Soyons bien clairs sur ce que dit saint Jean : nous ne pouvons pas aimer soit Dieu soit notre prochain. Nous aimons les deux ou aucun des deux. [...] Dans la méditation, nous développons notre aptitude à tourner tout notre être vers l'Autre. Nous apprenons à laisser notre prochain être, tout comme nous apprenons à laisser Dieu être. Nous apprenons à ne pas manipuler notre prochain, mais à le respecter, à respecter son importance, la merveille de son être ; en d'autres termes, nous apprenons à l'aimer. C'est pourquoi la prière est la grande école de la communauté. Par le sérieux et la persévérance vécus en commun dans la prière, nous réalisons la vraie gloire de la communauté chrétienne, celle de la fraternité des oints, vivant ensemble dans un respect mutuel profond et aimant.

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

Conrad de Meester, « Tout consiste à être avec Dieu », *Mon âme a soif de toi*, p. 46.

Lorsqu'il fait tout silencieux dans notre cœur,
que toutes les voix se taisent,
on entend quelque chose
de grandiose et d'impressionnant :
le mystère de Dieu,
le silence de Dieu.

Ce n'est pas un silence de mort,
c'est plutôt une plénitude
comme la beauté d'une nuit étoilée
ou d'un midi d'été
pétillant de vie
dans un endroit solitaire.

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