



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 DÉCEMBRE 2016

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.

Première semaine du 25^e anniversaire

« Le parcours est simple. Il demande d'avoir une certaine conscience de son importance, une certaine humilité pour commencer, une certaine fidélité et du courage pour persévérer. Il faut surtout, peut-être, la volonté d'être conduit à la plénitude. Ce sont là toutes les qualités humaines essentielles, nécessaires pour avoir une relation fructueuse à la vie. Et le parcours est ordinaire. Nous ne le suivons pas dans le but de mettre du sensationnel dans la vie, mais pour voir dans chaque aspect de la vie le mystère qu'elle est. »

John Main, osb, *Monastery Without Walls*, p.115.

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

« Que le Dieu de notre Seigneur Jésus Christ, le Père dans sa gloire, vous donne un esprit de sagesse qui vous le révèle et vous le fasse vraiment connaître. Qu'il ouvre à sa lumière les yeux de votre cœur, pour que vous sachiez quelle espérance vous ouvre son appel, la gloire sans prix de l'héritage que vous partagez ..., et quelle puissance incomparable il déploie pour nous, les croyants.» (*Ephésiens*, 1, 17-20)

« La méditation commence et finit dans la foi. Elle exprime l'unité de tous dans l'Esprit, comme le font effectivement tous les actes sacrés inspirés par l'amour ou la compassion. Nous pouvons témoigner que la méditation crée une communauté vécue dans le silence profond d'être ensemble. Le silence produit une transformation de la conscience et l'émergence d'un esprit catholique, parce qu'il ne connaît pas de frontières et cherche à tout intégrer. ... Dans l'esprit d'amour, nous grandissons pleinement dans ce qu'est le Christ. »

Laurence Freeman, osb, *First Sight*, p. 130.

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 canadiens : 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