



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.*

### Deuxième semaine du 25<sup>e</sup> anniversaire

« Il est bon de se rappeler de temps en temps que la méditation n'est pas simplement une activité ou un intérêt de plus dans la vie. Elle est tellement fondamentale et centrale que nous pouvons dire qu'elle donne la vie et la transforme. La vie implique le mouvement, la croissance et le développement. Une personne ou une institution commencent à mourir lorsque leur engagement dans une croissance commence à diminuer. C'est pourquoi la foi est l'énergie qui alimente le parcours de la méditation et, parce que c'est un parcours en Dieu qui est la source de la vie, l'engagement fidèle à la méditation est un engagement d'espoir en la vie comme mouvement profond et divin de croissance infinie. Le parcours, comme l'Évangile lui-même, 'commence dans la foi et finit dans la foi', comme le décrit saint Paul. L'engagement quotidien à la méditation exprime et renouvelle la foi. »

John Main, osb, *Monastery Without Walls*, p.193.

### Méditez pendant trente minutes

**Erreur ! Signet non défini.** *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

« Demeurez en moi, comme je demeure en vous. De même que le sarment ne peut pas porter du fruit par lui-même s'il ne demeure pas sur la vigne, de même vous non plus, si vous ne demeurez pas en moi. Moi, je

suis la vigne, et vous êtes les sarments. Celui qui demeure en moi et en qui je demeure, celui-là porte beaucoup de fruits car, en dehors de moi, vous ne pouvez rien faire. Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour. Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite.» (*Jean*, 15, 4-6, 9-11)

«En méditant, nous trouvons la puissance qui apporte à notre vie un changement constant et une transformation quotidienne. Cette puissance est portée à son plus haut développement car elle s'enracine dans une foi qui ouvre à la conscience. En méditant, nous trouvons cette puissance à notre propre source. Nous buvons à notre propre fontaine. Mais nous buvons directement au torrent qui alimente la fontaine. Nous buvons dans la lumière de l'être à la Source d'où s'écoule la lumière, l'Esprit divin, la source éternelle de l'eau vive. Plus nous buvons profondément, plus nous sommes fidèles, plus nous devenons lumière. »

Laurence Freeman, osb, *The Selfless Self*, p. 48.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)