LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 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.

Troisième semaine du 25e anniversaire

« L'esprit d'amour nous rappelle chaque jour que pour être équilibrés, nous devons être entiers et que lorsque nous avançons en guérison et en plénitude, nous commençons à approcher la sainteté. Notre tradition enseigne que la contemplation est une œuvre d'amour : un triple travail qui consiste à recevoir, libérer et restituer. Notre méditation quotidienne et la communauté qu'elle crée nous rappellent que l'amour est le fondement universel de l'être humain, l'essence de toute valeur personnelle et civilisée. Sans le spirituel, nous ne pouvons pas être équilibrés. »

Laurence Freeman, osb, *Meditatio Newsletter*, juillet 2016, p. 5.

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

« Vous serez fortifiés en tout par la puissance de sa gloire, qui vous donnera toute persévérance et patience. Dans la joie, vous rendrez grâce à Dieu le Père, qui vous a rendus capables d'avoir part à l'héritage des saints, dans la lumière. » (*Colossiens* 1, 11-12)

« Pour être efficace et crédible, cette communauté doit se construire ensemble dans une expérience spirituelle commune et durable. En d'autres termes, elle doit avoir fondamentalement la même façon d'appréhender la réalité spirituelle. En chaque membre de la communauté, il doit y avoir un engagement sincère à approfondir son expérience spirituelle personnelle. Il doit aussi y avoir un double sens des responsabilités : chacun doit d'abord comprendre son besoin personnel d'être encouragé, soutenu et aimé par la communauté ; chacun doit ensuite être conscient de son rôle pour apporter aux autres encouragements, soutien et amour. »

John Main, osb, *Communauté d'amour*, p. 23.

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*.

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