



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 SEPTEMBRE 2019

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 o.s.b., "Meaning, Significance, and Purpose" [Sens, portée et but], in: *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng, Singapour: Medio Media, 2007, p. 149.

C'est comme si nous traversions la vie à toute vitesse, alors que dans notre cœur brûle la flamme d'une bougie. Parce que nous filons aussi vite, cette flamme intérieure essentielle est toujours menacée de disparaître. Mais lorsque nous nous asseyons pour méditer, que nous restons immobiles, que nous cessons de penser en termes de succès ou d'importance personnelle, selon notre bon vouloir ou nos désirs, lorsque nous restons seulement immobiles et simples en présence de Celui qui est, alors la flamme commence à brûler vivement. Nous commençons à nous comprendre, nous et les autres, en termes de lumière, de chaleur et d'amour. [...] Dire le mantra nous conduit au calme où la flamme de l'être peut irradier [...] et où nous découvrons que la valeur que possède chacun de nous provient de ce que nous sommes en nous-mêmes. Nous découvrons notre enracinement en Dieu.

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

Lal Ded (XIVe siècle), in : *Women in Praise of the Sacred: 43 centuries of Spiritual Poetry by Women*, [Des femmes dans la louange du sacré : 43 siècles de poésie spirituelle féminine], ed Jane Hirshfield, New York: HarperCollins, 1994, 120.

Passionnée
et pleine de désirs,
j'ai cherché
loin et partout.
Mais le jour
où Celui qui est vrai
m'a trouvée,
j'étais à la maison.

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 québécois : 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