



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 DÉCEMBRE 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., "Why We Renounce Ourselves" in *The Way of Unknowing*, New York: Crossroad, 1990, p. 11.

Lorsque nous méditons, non seulement nous prenons du recul par rapport au fonctionnement personnel de notre être, mais nous commençons à apprendre à trouver un terrain totalement nouveau où nous tenir. Nous découvrons un enracinement de l'être qui n'est pas en nous, parce que nous nous découvrons enracinés en Dieu. Enracinés en Dieu qui est Amour. Tout cela se produit parce que nous apprenons le courage de détourner l'attention de nous-même. Nous apprenons à cesser de penser à nous et à nous permettre d'être. Être immobile, se taire, est la leçon et dans cette immobilité et ce silence, nous nous trouvons en Dieu, dans l'amour.

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

Margaret Gibson, "What It Takes" in *Not Hearing The Wood Thrush*, Baton Rouge, LSU Press, 2018, p. 31.

Ce qu'il faut

Le feu ne s'allumera pas - pas de petit bois - alors je chiffonne et jette les nouvelles quotidiennes, puis j'ajoute les moments les plus sombres de mon enfance, les cheveux de ma brosse à cheveux, des rires creux, puis comme des brins de peluches dans le filtre du sèche-linge, tout ce qui reste en moi d'aspiration, d'attente, de désir. Il faut un certain temps pour pénétrer la grande vérité de la destruction bienveillante du feu, ce qu'il enseigne alors que les bûches s'enflamment enfin et que la musique de son rayonnement entoure chacune de mes pensées stupides et matériellement dignes ou indignes qui encombrant l'espace infini du cœur - le cœur qui ne demande qu'à s'ouvrir. Mon dieu, ce qu'il faut pour enflammer les scories d'illusions chéries - alors restez là à regarder ce qui brûle. Le son est celui du vent sur les vastes champs d'étoiles. Le pardon peut être ainsi. La grâce aussi.

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