



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 FÉVRIER 2021

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 OSB, "Values System Based on God" [Un système de valeurs fondé sur Dieu], in *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. P. Ng, Singapour : Medio Media, 2007, pp.156-57.

Nous découvrons la source d'énergie qui réside au centre de notre être, dans notre cœur. Et notre ordre de valeurs change. Au lieu d'être basé sur le moi, l'ego, le succès ou la promotion de soi, il se fonde en Dieu. Dans la révélation qui se fait dans notre cœur, nous découvrons que Dieu est amour. Nous arrivons à une conclusion qui libère une grande puissance : il n'y a finalement qu'une seule chose qui compte, c'est que nous grandissons dans l'amour. Tout le reste est secondaire. Tout le reste en découle. Une fois que cette vision est assez forte, notre vie s'en trouve transformée. [...]

Quiconque persévère dans la méditation découvre que, même s'il peut sembler qu'il ne se passe rien pendant le temps de la méditation, toute notre vie est pourtant peu à peu transformée. Nous devons être patients, car nous pouvons vouloir que le changement soit immédiat ou plus rapide. Mais avec le temps, nos relations deviennent plus aimantes parce que l'amour nous rend libres d'aimer.

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

(Chung) **Hyun Kyung**, "Madonna and Child with Origami Angels" dans *Holiness and the Feminine Spirit : The Art of Janet McKenzie*, édité par Susan Perry, Maryknoll, NY, Orbis Books, 2009, p. 61.

Apprenez de l'eau.

L'eau semble douce, souple et flexible.

Des millions de gouttes d'eau font cependant un trou dans la roche.

Ne luttez pas directement.

Souvenez-vous toujours de votre vérité, de votre lumière intérieure et de votre pouvoir.

Soyez persévérant.

Revenez des millions de fois faire ce que vous devez faire.

Oe yu nae kang, doux à l'extérieur, fort à l'intérieur.

C'est la voie d'une transformation certaine.

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*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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