



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 AVRIL 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, extrait de "The Present Christ" (avril 1981) dans *Monastery without Walls : The Spiritual Letters of John Main*, Norwich, Canterbury, 2006, p. 170.

La puissance de la Résurrection de Jésus rassemble l'ensemble du temps et de l'espace en un seul centre universel. Dans le microcosme du cœur humain, le cosmos est radicalement transformé par ce pouvoir condensé en un point unique d'amour pur et sans limites. Nous sommes libérés de l'illusion que nous sommes hors de la création ou hors de Dieu. Grâce à la puissance qui habite l'espace ouvert au centre de notre être, nous passons, au-delà de nous-mêmes, dans la plénitude divine de l'être, dans le plérôme du Christ.

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

Sainte Thérèse de Lisieux, extrait de « Poésie n°5 », *Poésies de sainte Thérèse de Lisieux*, <https://www.therese-de-lisieux.catholique.fr/therese/sa-spiritualite/ses-ecrits/poesies-de-sainte-therese-de-lisieux/mon-chant-daujourd'hui/>

Mon chant d'aujourd'hui

Ma vie n'est qu'un instant, une heure passagère
La vie n'est qu'un seul jour qui m'échappe et qui fuit
Tu le sais, ô mon Dieu ! Pour t'aimer sur la terre
Je n'ai rien qu'aujourd'hui !

Oh ! Je t'aime, Jésus ! Vers toi mon âme aspire
Pour un jour seulement reste mon doux appui.
Viens régner dans mon cœur, donne-moi ton sourire.
Rien que pour aujourd'hui !

Que m'importe, Seigneur, si l'avenir est sombre ?
Te prier pour demain, oh non, je ne le puis ! ...
Conserve mon cœur pur, couvre-moi de ton ombre
Rien que pour aujourd'hui.

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