



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 28 NOVEMBRE 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.

LA PUISSANCE DE L'AMOUR

John Main OSB, extrait de *Word Made Flesh*, Norwich, Canterbury, 2009, pp. 13-14.

La méditation [exige] de la simplicité. Comme Jésus nous le dit, "Celui qui n'accueille pas le royaume de Dieu à la manière d'un enfant n'y entrera pas". Le royaume de Dieu, [...] c'est le pouvoir de l'amour établi dans nos cœurs. La merveille, [...] c'est que chacun d'entre nous est appelé à réaliser que ce pouvoir est réellement déjà dans notre cœur. Mais pour arriver à le réaliser, nous devons être simples. Nous devons devenir comme des enfants [...] et arriver à comprendre que nous sommes bons et capables d'être bons. Il s'agit d'une bonté qui ne peut se mesurer, mais seulement se connaître en rapport à l'infini de Dieu et à l'Esprit sans limites qui vit dans notre cœur.

Une fois que notre esprit s'est ouvert à l'Esprit de Dieu, il n'y a plus de division. Nous n'avons plus besoin de jouer. Nous pouvons agir de manière cohérente à partir de notre intégrité la plus profonde. Rien ne peut diviser notre cœur une fois que nous sommes ouverts à l'Esprit. Il nous suffit d'apprendre la générosité du cœur pour être entièrement disponibles à Dieu dans l'ouverture totale de l'amour, sans exigences ni attentes d'une récompense.

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

Franz Wright, "Did This Ever Happen to You", dans *God's Silence*, New York, Knoph, 2006, p. 22.

CELA VOUS EST-IL ARRIVÉ ?

Un nuage de couleur marbrée a englouti le soleil et s'est arrêté,
un écureuil maigre boitait vers moi alors que je traversais le parc vide et s'est figé,
la dernière ou l'avant-dernière feuille d'automne est tombée
mais avant qu'elle ne touche terre,
j'ai entendu la voix de ma mère prononcer mon nom d'une clarté frappante.
Et en un instant,
je suis passé au-delà du chagrin et de la terreur,
et j'ai été transporté dans l'obscurité lumineuse et sans image
d'où je viens et que je suis.
Personne n'est plus fort que le pardon.

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