



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 JUILLET 2022

*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.*

Les messagers du mystère

**John Main** OSB, extrait de « Un appel à la plénitude de vie », *Le Chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, p. 33.

En nous approchant du centre, en entrant dans notre cœur, nous découvrons que nous sommes accueillis par notre guide, par celui qui nous a conduits. Nous sommes accueillis par la personne qui appelle chacun d'entre nous à la plénitude personnelle de l'être. Le fruit de la méditation, c'est cette plénitude de vie : harmonie, unité et énergie, une énergie divine que nous découvrons dans notre cœur, dans notre esprit. Cette énergie est celle de toute la création. Comme nous le dit Jésus, c'est l'énergie qui est 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

**Rumi**, traduit d'un extrait de *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, trad. Coleman Barks, New York, Harper & Collins, 2002, p. 33.

L'amour est le moyen pour les messagers  
Du mystère de nous dire des choses.

L'amour est la mère.

Nous sommes ses enfants.

Elle brille en nous,

Visible-invisible, quand nous possédons la confiance

Ou perdons la confiance, ou sentons qu'elle se remet à grandir.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.

Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)