



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 31 DÉCEMBRE 2023

*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.*

**Père John Main OSB**, « Religious Love », *The Way of Unknowing* (New York : Crossroad, 1990), pp. 115-116.

En ouvrant notre cœur à l'amour, au niveau le plus profond et le plus silencieux de notre être, nous ne rejetons ni les connaissances ni les valeurs ou les relations humaines. Au contraire, tous ces points s'éclairent, car nous les voyons sous un jour nouveau et transcendant. Nous les considérons dans une nouvelle lumière. Ce qu'il y a d'extraordinaire dans le message chrétien, c'est que cette lumière n'est pas moindre que la lumière du Christ, la lumière qui est le Christ. Pour entrer dans cette lumière, chacun de nous est appelé à connaître à partir de son expérience personnelle... appelé à découvrir que la lumière du Christ brille dans notre cœur et que la première tâche de notre vie est de nous ouvrir à cette lumière, de nous y baigner, d'y trouver notre plénitude et ainsi de tout voir dans cette lumière. [...] La méditation est notre parcours vers cette lumière.

### *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*

**Diane Ackerman**, « School Prayer » dans *I Praise my destroyer* (New York : Vintage, 2000, édition Kindle), p.3.

Au nom du point du jour  
et des paupières du matin  
et de la lune voyageuse  
et de la nuit lorsqu'elle se retire,

Je jure que je ne déshonorerai pas  
mon âme par de la haine,  
mais que je m'offrirai humblement  
comme gardienne de la nature,  
comme soignante de la misère,  
comme messagère de la merveille,  
comme architecte de la paix.

Au nom du soleil et de ses miroirs  
et du jour qui l'étreint  
et des voiles de nuages étirés dessus  
et du plus fort de la nuit  
et de l'homme et de la femme  
et des plantes qui font éclater les graines  
et des saisons suprêmes  
de la luciole et de la pomme,

J'honorerai toute vie  
- où que ce soit et sous toute forme  
où elle demeure – sur ma maison la Terre  
et dans les manoirs des étoiles.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>  
et sur notre page <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)