



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 MARS 2024

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 « Un appel à la plénitude de la vie », *Moment of Christ* (New York : Continuum, 1998), pp. 110-111.

Ce qu'il y a de mystérieux dans la révélation chrétienne, c'est que nous ne vivons plus comme si nous épuisions une réserve limitée de vie reçue à notre naissance. Ce que nous savons de l'enseignement de Jésus, c'est que nous devenons infiniment comblés de vie lorsque nous ne faisons qu'un avec la source de notre être, Celui qui se décrit comme « Je Suis ». [...]

Dans la vision chrétienne, nous sommes conduits à cette source par un guide, et notre guide est Jésus, la personne totalement ouverte à Dieu. En méditant chaque jour, il se peut que nous ne reconnaissons pas notre guide. C'est pourquoi la voie du chrétien est toujours un chemin de foi. Mais à mesure que nous nous approchons du centre de notre être, à mesure que nous entrons dans notre cœur, nous nous trouvons accueillis par notre guide, accueillis par celui qui nous a conduits. Nous sommes accueillis par celui qui appelle chacun de nous à la plénitude personnelle de son être. Les conséquences ou les fruits de la méditation sont précisément cette plénitude de vie : harmonie, unité et énergie, une énergie divine que nous trouvons dans notre propre cœur, dans notre propre esprit. Cette énergie est l'énergie de toute la création. Comme Jésus nous le dit, 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

Extrait de *The Soul of Rumi: A New Collection of Exstatic Poems*, tr. Coleman Barks (New York: HarperCollins, 2002), p. 33.

L'amour est la façon
Dont les messagers du mystère nous disent les choses.

L'amour est la mère.
Nous sommes ses enfants.

Elle brille en nous,
Visible-invisible, quand nous faisons confiance
Ou perdons foi, ou sentons que la foi recommence 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 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