



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 SEPTEMBRE 2016

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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

John Main osb, extrait de *The Present Christ*, « Silence of Real Knowledge », New York, Crossroad, 1991, pp. 14-16.

Christ est lumière. Il est la lumière qui unifie notre vision et lui donne ampleur et profondeur. Sans sa lumière, notre vision resterait attachée à ce qui est partiel et notre esprit ne pourrait pas s'élever au-delà de lui-même, dans l'infinie liberté. ... Notre conscience, aussi merveilleuse qu'elle soit, resterait un observateur à la périphérie. ... Au lieu de cela, grâce à la puissance de cette lumière, notre centre de conscience sort des limites de la préoccupation de soi et nous découvrons que notre véritable centre est en Dieu. Comment nous en venons à commencer ce pèlerinage est moins important que le fait de le commencer réellement. Pour le commencer, il est nécessaire de passer par un temps d'engagement. Une brèche dans le mur de l'ego laisse alors entrer la lumière en un flot de plus en plus puissant qui ne cessera d'écarter toutes les entraves à la transparence totale.

Ce moment d'engagement est toujours à notre portée. Ce n'est jamais un idéal abstrait ni une possibilité pour l'avenir, mais toujours une réalité présente. L'unique question est : sommes-nous suffisamment présents à nous-mêmes pour l'admettre et y répondre ? Tout moment est *le* moment parce que le temps tout entier est chargé de sens divin. « C'est maintenant le bon moment. » Chaque instant de notre vie quotidienne est d'une importance vitale car ce mystère de transformation s'opère en nous et à travers nous par la puissance du Christ. Considéré à la vraie lumière, aucun détail de l'existence n'est insignifiant. ... Chaque instant est d'une extrême importance car nous sommes invités à tout moment à entrer dans l'expansion continue du mystère, dans la vie et la lumière de la vérité.

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

Saint Anselme de Canterbury, extrait de *Proslogion*, 1.

Et maintenant... fuis un moment tes occupations, cache-toi un peu de tes pensées tumultueuses. Rejette maintenant tes pesants soucis, et remets à plus tard tes tensions laborieuses. Rends-toi libre quelque peu pour Dieu, et repose-toi quelque peu en Lui. Entre dans la cellule de ton âme, exclus tout hormis Dieu et ce qui t'aide à le chercher ; porte fermée, cherche-le. Dis maintenant, tout mon cœur, dis maintenant à Dieu : Je cherche ton visage.

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*.

Sites de nos amis canadiens : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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