



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 DÉCEMBRE 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 entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Quatrième semaine du 25^e anniversaire

« Persévérer dans l'immobilité est la dynamique de la prière. L'enseignement de Jésus sur la prière se prouve par l'expérience personnelle. Il devient personnellement pertinent pour nous dès que nous commençons à méditer et que nous essayons de persévérer. Lorsque nous rencontrons des distractions superficielles et des angoisses, l'esprit de disciple commence à mûrir. Par ce travail de l'attention grandit la connaissance de soi et nous répondons déjà à la question fondamentale de savoir qui est vraiment Jésus - et qui nous sommes vraiment. »

Laurence Freeman, osb, *Jésus, le maître intérieur*, p. 213.

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

« Je tombe à genoux devant le Père, de qui toute paternité au ciel et sur la terre tient son nom. Lui qui est si riche en gloire, qu'il vous donne la puissance de son Esprit, pour que se fortifie en vous l'homme intérieur. Que le Christ habite en vos cœurs par la foi ; restez enracinés dans l'amour, établis dans l'amour. Ainsi vous serez capables de comprendre avec tous les fidèles quelle est la largeur, la longueur, la hauteur, la

profondeur... Vous connaîtrez ce qui dépasse toute connaissance : l'amour du Christ. Alors vous serez comblés jusqu'à entrer dans toute la plénitude de Dieu. » (*Ephésiens* 3, 14-19)

« Pendant le pèlerinage, nous découvrons que nous ne sommes que des débutants. Comme dit saint Paul, nous commençons par la foi, nous continuons dans la foi, et nous arrivons dans la foi. La vie chrétienne, la puissance de la vie du Christ en nous, ne cesse de se dilater et de grandir dans notre cœur. Méditer, c'est entrer dans l'intimité de Dieu qui se trouve dans notre cœur. C'est aussi entrer dans l'espace infini de Dieu. Comme chacun doit le découvrir par lui-même, c'est entrer dans ce vaste espace silencieux qui est la véritable puissance de la méditation. À partir de ce silence, Dieu répond à nos questions ; Dieu répond aux aspirations de notre cœur par la simple réponse de l'amour. Son amour est notre espérance, notre confiance inébranlable que, quelle que soit la difficulté, quel que soit le défi auquel nous sommes confrontés, nous pouvons le rencontrer dans les ressources infinies qu'il nous donne. Dieu fait tout cela en nous dans le silence, si seulement nous nous laissons étreindre par le mystère. »

John Main, osb, *Fully Alive*, p. 72.

Nous nous rappelons la vie de John Main, sa vision de la communauté et son enseignement qui continuent aujourd'hui à transformer nos vies par la « pauvreté du mantra ». Et nous rendons grâce pour tout cela. À l'anniversaire de John Main, nous associons dans le silence de notre méditation le P. Laurence et notre communauté de par le monde.

« Nous remercions Dieu de ce qui nous est parvenu grâce à John Main et qui continue de se répandre dans le renouveau de l'Église et du monde. » Père Laurence.

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 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