



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 13 SEPTEMBRE 2020

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.

Laurence Freeman OSB, in *Aspects of Love*, Londres, Medio Media, 1997, p. 54.

Nous pouvons apprendre à voir la réalité. Le simple fait de la voir et de vivre avec elle est une guérison. Cela nous amène à un nouveau type de spontanéité, celle d'un enfant qui apprécie la nouveauté de la vie, l'immédiateté de l'expérience. Nous devons retrouver cette spontanéité afin d'entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de l'éthique véritable, celle de faire naturellement ce qui est juste, de ne pas vivre selon des règles mais selon la seule éthique, celle de l'amour. L'expérience de l'amour nous donne une capacité renouvelée de vivre avec moins d'efforts. La vie devient moins difficile, moins compétitive, moins possessive, car elle nous ouvre ce que nous avons tous entrevu d'une manière ou d'une autre à un moment donné grâce à l'amour, que le fond de notre nature est joyeux. Tout au fond de nous, nous sommes des êtres joyeux. Si nous pouvons apprendre à savourer les dons de la vie et à voir ce qu'est vraiment la vie, nous serons mieux équipés pour accepter ses tribulations et ses souffrances. C'est ce que nous apprenons doucement, lentement, jour après jour, en méditant.

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

Ellen Bass, «The Thing Is», *Mules of Love*, Rochester, NY, American Poets Continuum Series, n ° 73, 2002, emplacement 865 du livre électronique.

Il s'agit d'aimer la vie, l'aimer même
quand tu n'as pas le cœur à ça
et que tout ce qui t'est cher
s'effrite comme du papier qui brûle entre tes mains,
te laissant à la gorge un goût de vase.
Quand le chagrin s'assied près de toi, que sa chaleur tropicale
épaissit l'air, lourd comme de l'eau
plus adaptée aux poissons qu'à nos poumons ;
Quand le chagrin te pèse comme ta propre chair
et même davantage, une obésité de chagrin,
tu penses, *Comment un corps peut-il résister à cela ?*
Alors tu tiens la vie comme un visage
entre tes paumes, un simple visage,
sans sourire charmant ni yeux violets,
et tu dis, oui, je vais te prendre
Je t'aimerai, encore.

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