



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 13 DÉCEMBRE 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, extrait de : *Aspects of Love : On Retreat with Laurence Freeman*, 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 apporte une nouvelle forme de spontanéité, celle d'un enfant qui apprécie la fraîcheur de la vie, le caractère direct de l'expérience. Nous devons retrouver cette spontanéité pour entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de la vraie moralité, celle de faire naturellement ce qui est juste, de ne pas vivre selon des règles mais selon la seule moralité, celle de l'amour. L'expérience de l'amour nous donne une capacité renouvelée de vivre avec moins d'efforts. Notre vie devient moins combative, moins compétitive, moins possessive car elle nous ouvre à ce que l'amour nous a fait tous entrevoir d'une certaine manière à un moment donné : que notre nature fondamentale est joyeuse. 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 vivre avec ses tribulations, ses chagrins et ses souffrances et pour les traverser. C'est ce que nous apprenons doucement, lentement, jour après jour, en méditant. La méditation nous amène à comprendre les merveilles de l'ordinaire. Nous devenons moins dépendants de la recherche de formes extraordinaires de stimulation ou de distraction. Nous commençons à découvrir, dans les choses très ordinaires de la vie quotidienne, que ce rayonnement de l'amour présent en arrière-fond, cette puissance omniprésente de Dieu, est partout et à tout moment.

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

Joy Harjo, "Eagle Poem", *How we became Human : New and Selected Poems : 1975-2001*, New York, Norton, 2002, p. 85.

Pour prier, vous vous ouvrez tout entier
au ciel, à la terre, au soleil, à la lune,
à une voix unique qui est vous.
Sachez qu'il y a plus,
et que vous ne pouvez pas le voir, l'entendre, le savoir,
sauf dans des moments durables de croissance,
et dans des langues qui ne sont pas toujours audibles
sinon en se mouvant dans d'autres cercles.
Comme l'aigle, ce dimanche matin, au-dessus de la Rivière Salée.
Des cercles dans le ciel bleu, dans le vent,
ont frôlé nos cœurs de leurs ailes sacrées.
Nous vous voyons, nous nous voyons et nous savons
que nous devons faire preuve de la plus grande attention
et la plus grande gentillesse en toutes choses.
Inspirez, sachant que nous sommes faits de tout cela,
et respirez, sachant que nous sommes vraiment bénis
parce que nous sommes nés,
et que nous allons bientôt mourir
dans un vrai cercle en mouvement,
comme l'aigle qui tourne le matin en nous.
Nous prions pour que cela se fasse dans la beauté.
Dans la beauté.

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