



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 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 la "Lettre douze", *Common Ground*, New York : Continuum, 1999, pp. 137-38.

Plus que jamais, l'actualité nous rappelle la précarité de nos systèmes politiques et économiques. Beaucoup d'entre nous ont des chances raisonnables de pouvoir en sortir relativement indemnes, mais nombreux sont ceux, autour de nous et dans le monde entier, pour qui cette époque est terrifiante et dangereuse. Dans notre méditation, nous ne renforçons pas seulement la paix qui nous permet de faire face à l'impermanence des choses et au chaos du changement. Nous nous unissons également à tous ceux qui souffrent comme nous ou probablement bien davantage. L'espoir du monde est que ces temps et ces événements nous apprennent la sagesse. Nous trouvons cet espoir aussi bien dans les expériences de paix intérieure que dans les occasions d'unité avec les autres. Si nous parvenons à mettre cette sagesse en pratique, nous pourrions mieux connaître et ne jamais oublier le mystère de la bonté de la création - non seulement objectivement, de l'extérieur, mais également de l'intérieur, parce que nous partageons la bonté de Dieu qui est notre source.

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

Pierre PRADERVAND, extrait de : *Le simple art de bénir*, <https://vivreaument.org/ecrits/l-art-de-benir>

En vous promenant, bénissez votre village ou votre cité, ceux qui la gouvernent et ses enseignants, ses infirmières et ses balayeurs, ses prêtres et ses prostituées. A l'instant même où quelqu'un exprime la moindre agressivité, colère ou manque de bonté à votre égard, répondez avec une bénédiction silencieuse. Bénissez-les totalement, sincèrement, joyeusement, car de telles bénédictions sont un bouclier qui vous protège de l'ignorance de leurs méfaits, et détourne la flèche qui vous est adressée.

Bénir signifie désirer et vouloir inconditionnellement, totalement et sans réserve aucune, le bien illimité – pour les autres et les événements de la vie – en puisant aux sources les plus profondes et les plus intimes de votre être. Cela signifie révéler et considérer avec un émerveillement total ce qui est toujours un don du Créateur et cela quelles que soient les apparences. Celui qui est porté par votre bénédiction est mis à part, consacré, entier.

Bénir tout et tous, sans discrimination aucune, constitue la forme ultime du don, car ceux que vous bénissez ne sauront jamais d'où vient ce rayon de soleil qui soudain perça les nuages de leur ciel, et vous serez rarement témoins de cette lumière dans leur vie.

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*.

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