



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 JANVIER 2021

*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 du *Bulletin trimestriel de la WCCM*, n° 3.

Découvrir le don de l'amitié spirituelle éveille le sens qu'en chaque personne rencontrée, on se trouve soi-même et que les autres se trouvent eux-mêmes en nous. Au-delà de la sécurité du petit groupe de compagnons qui nous protège des étrangers, l'amitié se dilate pour voir en tout étranger un prochain et en tout prochain un frère ou une sœur. L'agapè commence alors à inonder l'esprit. L'expérience chrétienne fondamentale est la transformation de l'entière vision de la réalité par l'expérience de « l'amour de Dieu inondant les profondeurs du cœur grâce à l'Esprit Saint qu'Il nous a donné ».

Une communauté d'amour ne se dissout pas quand sa taille augmente ou diminue. Elle ne s'accroche pas aux amis qu'elle s'est faits et ne se défend pas contre les étrangers, elle ne fait pas payer de droit d'entrée et ne vérifie pas les références de ses membres. Elle ne cesse jamais d'explorer l'expérience de l'amour qui lui a donné naissance et qui, inévitablement et finalement, doit la conduire à un sommet d'où il est possible de voir l'étendue sans fin de l'amour.

**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://vivreaurement.org/ecrits/l-art-de-benir>

Quand vous passez devant une prison, bénissez ses habitants dans leur innocence et leur liberté, leur bonté, la pureté de leur essence et leur pardon inconditionnel. Car on ne peut qu'être prisonnier de l'image qu'on a de soi-même, et un homme libre peut marcher sans chaînes dans la cour d'une prison, tout comme les citoyens d'un pays libre peuvent être prisonniers quand la peur se tapit dans leur pensée.

Quand vous passez devant un hôpital, bénissez ses patients dans la plénitude de leur santé, car même dans leur souffrance et leur maladie, cette plénitude attend simplement d'être découverte. Et quand vous voyez une personne en pleurs ou apparemment brisée par la vie, bénissez-la dans sa vitalité et sa joie: car les sens ne présentent que l'inverse de la splendeur et de la perfection ultimes que seul l'œil intérieur peut percevoir.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>  
et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://facebook.com/meditationchretiennedefrance)

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.  
Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)