



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 AVRIL 2018

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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman, osb, « Forgiveness and Compassion » [Pardon et Compassion], *Aspects of Love*, Londres, Arthur James, 1997, p. 72-74.

La seule façon d'aborder la complexité des relations humaines, c'est la simplicité de l'amour. Dans l'amour, nous ne jugeons pas, nous ne sommes pas en compétition ; nous acceptons, nous révèrons, et nous apprenons la compassion. En apprenant à aimer autrui, nous libérons la joie intérieure d'être qui rayonne à travers nous et touche les autres à travers nos relations. C'est pourquoi les communautés, les familles et les mariages n'existent pas seulement pour la perfection des personnes vivant ces [...] relations. Ils existent aussi pour rayonner l'amour [...] au-delà de ces personnes, irradier la joie et cette simplicité de l'amour qui touche tous ceux qui les approchent.

Selon la vision que John Main avait de la communauté, celle-ci n'était possible que grâce à l'engagement personnel de chacun, dans la solitude, à vivre la relation la plus profonde de nos vies qui est notre relation avec Dieu. C'est pourquoi en apprenant à aimer autrui nous arrivons à une nouvelle intuition de l'unité de la création et à la simplicité fondamentale de la vie. Nous voyons quel est le sens de dire que l'amour couvre une multitude de péchés. Le pardon est le pouvoir le plus révolutionnaire et le plus transformateur qui est à notre disposition. Il nous enseigne que l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, la plus intime, la plus antagoniste mais aussi la plus naturelle. C'est ce même caractère ordinaire de notre méditation quotidienne qui nous révèle combien la voie de l'amour est universelle.

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

Thomas Merton, *La Sagesse du désert, aphorismes des Pères du Désert*, Albin Michel Spiritualités vivantes, 2006, p. 62

Il arriva qu'un frère de Scété commette une faute ; les Anciens se réunirent et prièrent l'Abbé Moïse de se joindre à eux. Lui, cependant, refusa de venir. Le prêtre lui envoya un message ainsi conçu : « Venez, la communauté des frères vous attend. » Il se leva et se mit en route, emportant un très vieux panier percé de trous qu'il remplit de sable et traîna derrière lui. Les Anciens vinrent à sa rencontre et lui demandèrent : « Qu'est ceci, Père ? » L'Ancien répondit : « Mes péchés s'écoulent derrière moi et je ne les vois pas ; or aujourd'hui je viens juger les péchés d'un autre ! » En l'entendant, ils ne dirent rien au frère et lui pardonnèrent.

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*.

Sites de nos amis québécois : 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