



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 JUILLET 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 *Touching Reality* (série de cassettes disponibles auprès de www.mediomedia.com)

La méditation est une façon de suivre le parcours de l'homme jusqu'au centre de la réalité, où nous pouvons faire l'expérience d'une unité qui est paix, joie et amour. Les différences ont été transcendées ; les dualités ont été résolues. Et nous découvrons que nous ne méditons pas seulement pour notre propre tranquillité d'esprit. Nous méditons avec un sentiment croissant que notre cheminement est d'une importance vitale pour les autres. Nous sommes capables de regarder l'autre, de regarder le monde et de voir l'unité plutôt que la division. En réalité nous voyons cela pour nous-mêmes ; nous le vivons. Nous ne nous contentons pas de l'espérer ou d'en rêver, nous sommes capables de le voir.

Saint Augustin disait que le but de cette vie est de restaurer la santé des yeux du cœur, par lesquels nous voyons Dieu en toutes choses. La méditation est le moyen par lequel nous restaurons la santé des yeux du cœur, par lesquels nous pouvons voir l'unité de Dieu où que nous soyons, avec qui que ce soit - même au cœur du conflit et de la discorde, surtout au cœur du conflit et de la discorde.

En suivant notre parcours, nous commençons à transcender les dualités qui nous maintiennent enfermés dans le conflit, la suspicion, la colère et la violence - verbale, psychologique ou physique. Nous savons que toutes ces dualités sont des forces négatives en nous-mêmes, dans nos relations et dans le monde. En avançant sur le chemin, méditation après méditation, jour après jour, nous nous libérons de la racine qui nous empêche d'aimer et de voir Dieu.

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

Carol Bialock RSCJ, "The Future of Community", in *Coral Castles*, Newberg, OR, Fernwood Press, 2019, p. 95.

Nous venons tous d'un lieu de douleur
et d'un lieu de paix
et le partage est une résurrection.

Il est normal d'être humain, d'avoir faim, de souffrir ;
et il est normal d'avoir de la joie, de la sérénité, de l'espoir.

La confiance ouvre nos bouches pour dire la vérité de notre douleur ;
la confiance ouvre nos cœurs au baume de l'amour ;
la confiance ouvre nos yeux au fil de lumière
qui nous tisse en nous unifiant.

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