



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 20 SEPTEMBRE 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, « Forgiveness and Compassion » [Pardon et Compassion], in *Aspects of Love*, Londres, Medio Media, Arthur James, 1997, p. 72, 73-74.

Rien n'est plus facile, ni ne donne plus de satisfaction, que de reprocher aux autres ce qui va mal dans notre vie [ou dans le monde]. C'est le début des persécutions racistes, des nettoyages ethniques et des holocaustes. C'est le début de la chasse aux sorcières et de toutes sortes d'inhumanités personnelles ou collectives. C'est l'un des côtés les plus terribles de la nature humaine : que nous puissions prendre un plaisir pervers à critiquer les autres, à projeter sur eux nos problèmes personnels et nos fautes, à en faire des boucs émissaires. Cela s'est produit sans cesse au cours de l'histoire et dans notre vie personnelle. C'est le côté le plus sombre de notre nature.

Mais la prière profonde nous fait sortir de l'obscurité. Elle nous permet de pardonner. Elle nous dit que la seule voie est celle du pardon et de l'amour. Jésus en a fait le cœur de son enseignement moral. C'est tout ce qu'il nous dit de faire : nous aimer les uns les autres. En particulier nos ennemis. [...]

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 respectons et nous apprenons la bienveillance. En apprenant à aimer autrui, nous libérons en nous une joie d'être intérieure qui rayonne à travers nous et touche les autres. C'est pourquoi les communautés, les familles et les mariages n'existent pas seulement pour nous perfectionner dans ces relations avec nos proches ... Ils existent aussi pour rayonner l'amour au-delà d'eux-mêmes... pour toucher tous ceux qui les contactent.

**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

Extrait de « Bénédiction irlandaise traditionnelle » dans *Earth Prayers : 365 Prayers, Poems and Invocation from Around the World* [Prières du monde : 365 prières, poèmes et invocations], Elizabeth Roberts et Elias Amidon ed., New York, HarperCollins, 1991, p. 204.

Que la bénédiction de la lumière soit sur toi, la lumière extérieure et la lumière intérieure.

Que le soleil béni brille sur toi et réchauffe ton cœur jusqu'à ce qu'il brille comme un grand feu de tourbe, de sorte que l'étranger puisse venir s'y réchauffer, et aussi l'ami.

Et que la lumière brille de tes deux yeux, comme une bougie posée sur les deux fenêtres d'une maison, invitant à entrer le vagabond dans la tempête...

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](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)