



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 OCTOBRE 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 » (une série d'enregistrements disponibles sur [www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com))

La méditation est une façon de suivre le cheminement humain jusqu'au centre de la réalité, là où nous pouvons éprouver une unité qui est paix, joie et amour. Là, les différences ont été transcendées, les dualités résolues. Et nous découvrons que nous ne méditons pas seulement pour notre propre tranquillité d'esprit. Nous méditons avec le sentiment croissant que notre parcours est d'une importance vitale pour les autres. Saint Augustin disait que le but de cette vie est de retrouver la santé de l'œil du cœur, par lequel nous voyons Dieu en toutes choses. La méditation est le moyen par lequel nous redonnons santé à l'œil du cœur, afin que nous puissions voir l'unité de Dieu où que nous soyons, avec qui que ce soit - même au cœur des conflits et de la discorde, surtout au cœur des conflits et de la discorde. En suivant notre parcours, nous commençons à transcender les dualités qui nous maintiennent enfermés dans les conflits, la suspicion, la colère et la violence - verbale, psychologique ou physique. Nous savons que toutes ces dualités sont les forces les plus négatives en nous, dans nos relations et dans le monde. Mais à mesure que nous avançons dans le parcours, méditation après méditation, jour après jour, nous nous libérons de la racine sombre 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*

**Maître Eckhart**, "Love Does That" [L'amour fait cela], in *Love Poems from God*, ed. Daniel Ladinsky, New York, Penguin Compass, 2002, p. 108.

Tout au long de la journée travaille un petit âne,  
parfois avec de lourdes charges sur le dos  
et parfois juste avec des soucis de choses  
qui ne concernent que les ânes.

Et les soucis, comme nous le savons, peuvent être plus épuisants  
que le travail physique.

De temps en temps, un gentil moine vient à son étable  
et lui apporte une poire, mais plus que cela,

il regarde l'âne dans les yeux, lui caresse les oreilles

et pendant quelques secondes l'âne est libre  
et semble même rire,  
parce que l'amour fait cela.

L'amour libère.

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)