



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 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, "Love in Prison: Letter Nine", in *Common Ground*, New York, Continuum, 1999, pp 105-06.

Le plus important est d'ouvrir son cœur à l'amour. Cela peut sembler un espoir impossible à ceux qui sont blessés et qui ont peur. Il peut même sembler à ceux qui ont été rejetés par leur famille et par la société qu'ils sont indignes d'espérer. Mais comme nous sommes tous blessés et avons peur de la réalité, nous devons tous avoir confiance, ou avoir du moins la possibilité de l'espérer. C'est ce que permet la méditation et c'est pourquoi elle est un si grand don à partager. L'une des ironies de la vie est que les cœurs les plus ouverts se trouvent dans les endroits les plus improbables. C'est peut-être la raison pour laquelle Jésus nous a indiqué où nous pourrions le trouver :

"J'avais faim, et vous m'avez donné à manger ; j'avais soif, et vous m'avez donné à boire ; j'étais un étranger, et vous m'avez accueilli ; j'étais nu, et vous m'avez habillé ; j'étais malade, et vous m'avez visité ; j'étais en prison, et vous êtes venus jusqu'à moi !"

En ce début d'année, gardons-nous les uns et les autres dans le cœur afin de pouvoir être pleinement capables de faire de cette vision une réalité dans notre vie et ... dans la vie du monde.

### **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.*

**Denise Levertov**, "Candlemas" [Chandeleur], *The Stream and the Sapphire: Selected Poems on Religious Themes*, New York, New Directions, 1997, p. 11.

*Chandeleur*

Avec certitude  
Siméon ouvrit  
ses vieux bras  
à la lumière de l'enfant.  
Quelques années  
avant la croix, le tombeau,  
et la vie nouvelle,  
il connut  
la vie nouvelle.  
Dans quelle profondeur  
de foi il puisa,  
illuminant  
la nuit profonde.

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)