



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 OCTOBRE 2022

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.

L'amour produit cela

Laurence Freeman OSB, extrait de "Touching Reality" (série de cassettes disponible sur www.mediomedia.com).

La méditation est une façon de suivre la piste de notre humanité jusqu'au centre de la réalité, là où nous pouvons faire l'expérience d'une unité qui est paix, joie et amour. Là, les différences sont transcendées et les dualités résolues. Nous découvrons alors que nous ne méditons pas seulement pour notre propre tranquillité d'esprit. Nous méditons avec le sentiment croissant que notre cheminement est d'une importance vitale pour les autres. [...] Saint Augustin dit que le but de cette vie est de rétablir la santé de l'œil du cœur, grâce auquel nous voyons Dieu en toutes choses. La méditation est le moyen par lequel nous rétablissons la santé de l'œil du cœur afin de voir l'unité de Dieu où que nous soyons, avec qui que nous soyons - 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 ce sont les forces les plus négatives en nous, dans nos relations et dans le monde. Mais en avançant sur le chemin, méditation après méditation, jour après jour, nous nous libérons de la racine obscure qui nous retient loin de l'amour et de la vision de 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" dans *Love Poems From God*, ed. Daniel Ladinsky, New York, Penguin Compass, 2002, p. 108.

Toute la journée, le petit âne travaille,
parfois avec de lourdes charges sur le dos
et parfois simplement avec des inquiétudes
sur des 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 apporte une poire, mais plus que ça,
il regarde l'âne dans les yeux
et caresse ses oreilles.

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