



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 13 NOVEMBRE 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.

Savourer les dons de la vie

Laurence Freeman OSB, extrait de *Aspects of Love* (Londres : Medio Media, 1997), p. 54.

Nous pouvons apprendre à voir la réalité. La voir simplement et vivre avec elle, c'est une guérison. Elle nous apporte une nouvelle forme de spontanéité, celle d'un enfant qui apprécie la nouveauté de la vie, le caractère direct de l'expérience. Nous devons retrouver cette spontanéité pour entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de la vraie moralité, celle qui consiste à faire naturellement ce qui est juste, à ne pas vivre notre vie selon des règles, mais selon la seule moralité qui soit, celle de l'amour. L'expérience de l'amour nous donne une capacité renouvelée de vivre avec moins d'efforts. La vie devient moins combative, moins compétitive, moins possessive car elle nous ouvre à ce que nous avons tous entrevu d'une manière ou d'une autre à un moment donné à travers l'amour : que notre nature essentielle est joyeuse. Au fond, nous sommes des êtres joyeux. Si nous pouvons apprendre à savourer les dons de la vie et voir ce qu'elle est vraiment, nous serons mieux équipés pour vivre et traverser ses tribulations, ses chagrins et ses souffrances. C'est ce que nous apprenons doucement, lentement, jour après jour en méditant.

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

Antoine Desjardins, *Indice des feux*, La Peuplade, Québec, 2021 (*affiché en ce moment dans le métro parisien*).

Dans son silence, je peux enfin disparaître tranquille.

Ne plus avoir à être quoi que ce soit.

Un enfant. Un fils. Un mari. Un malade.

Ne plus avoir à être tout court.

Son silence me rassure,
me bourre la tête de rien.

D'un rien qui me serre fort dans ses bras,
me berce, me console

et prend la place de mes idées de fin du monde.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page 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