



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 NOVEMBRE 2017

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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman, osb, « Forgiveness and Compassion » (Pardon et compassion), *Aspects of Love*, Londres, Arthur James, 1997, pp. 72-74.

La seule façon d'aborder la complexité des relations humaines est d'apprendre simplement à aimer. Nous apprenons que l'amour est la force qui unifie toutes les relations humaines, que ce soit notre relation à ceux qui nous sont proches, à ceux qui nous ont blessés [...] ou à l'humanité en général, aux sans-abri à la rue ou à ceux dont la souffrance nous est montrée chaque jour dans les media. Nous apprenons que c'est le même amour qui nous relie à toutes ces personnes. La simplicité de l'amour est la seule façon d'aborder la complexité des relations humaines. Dans l'amour, nous ne jugeons pas, nous ne sommes pas en compétition ; nous acceptons, nous respectons et nous apprenons la compassion. En apprenant à aimer autrui, nous libérons la joie intérieure d'être, qui rayonne à travers nous et touche les autres à travers nos relations. C'est pourquoi les communautés, les familles et les mariages n'existent pas seulement pour le perfectionnement de ceux qui les constituent. Ils existent aussi pour rayonner l'amour [...] au-delà d'eux-mêmes, irradiant autour d'eux la joie et cette simplicité de l'amour qui touchent tous ceux qui les rencontrent.

Selon la vision que John Main avait de la communauté, celle-ci n'était possible que grâce à l'engagement personnel de chacun, dans la solitude, à vivre la relation la plus profonde de nos vies qui est notre relation avec Dieu. C'est pourquoi en apprenant à aimer autrui nous arrivons à une nouvelle intuition de l'unité de la création et à la simplicité fondamentale de la vie. Nous voyons quel sens il y a à dire que l'amour couvre une multitude de péchés. Le pardon est le pouvoir le plus révolutionnaire et le plus transformateur qui soit à notre disposition. Il nous enseigne que l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, la plus intime, la plus antagoniste mais aussi la plus naturelle. C'est ce caractère ordinaire de notre méditation quotidienne qui nous révèle combien la voie de l'amour est universelle.

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

David Adam, *The Path of Light*, SPCK, 2009, p. 102. (écrit à Lindisfarne)

En chaque partie de la création,
en chaque personne,
le Dieu caché attend
de nous surprendre par sa gloire.

À chaque instant du temps,
chaque jour et chaque heure,
le Dieu caché s'approche de nous
et nous appelle par notre nom pour nous faire siens.

En chaque cœur humain,
en notre être le plus profond,
le Dieu caché nous touche,
pour nous éveiller et nous révéler son amour.

Toute chose, toute personne est en Dieu,
tout espace, tout instant et chaque personne.
Le Dieu caché nous demande d'ouvrir
nos cœurs et nos yeux à sa présence.

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*.

Sites de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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