



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 MARS 2018

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, extrait de *Aspects of Love, On Retreat with Laurence Freeman*, Londres, Medio Media/Arthur James, 1997, pp. 84-86.

Saint Jean déclare qu'on n'a jamais vu Dieu. Autrement dit, Dieu ne peut jamais être un objet extérieur à nous-mêmes. C'est le mental qui crée sans cesse des objets, en créant sans cesse une réalité extérieure. Parce que nous faisons cela continuellement, nous devons dans la prière aller plus loin que le mental. Nous avons besoin d'atteindre ce niveau de notre être - le cœur, l'esprit - où nous comprenons que nous sommes en relation, en communion, dans la danse de l'être, avec tout ce qui est, en Dieu. Tous, nous sommes appelés à cela et nous en sommes capables. [...]

L'amour est une école. Nous apprenons à aimer en aimant. [...] Nous apprenons dans la méditation que l'amour est ce sur quoi nous serons jugés en fin de course. Et nous pouvons probablement deviner que lorsque nous en venons à revoir notre vie, comme le font ceux qui savent qu'ils vont mourir, la valeur sur laquelle nous nous jugeons est celle de l'amour, des relations. [...] La méditation nous aide à voir la part de l'amour dans notre vie, la grande force d'équilibre de l'amour qui nous crée, qui nous accompagne tout au long de notre vie, qui nous guérit et nous enseigne. Nous voyons l'amour qui est avec nous, qui nous accompagne dans notre cheminement. Ce n'est pas un amour qui se gagne ou se mérite, mais un amour qui est constamment avec nous.

Grâce à la méditation, nos yeux s'ouvrent et voient combien cette puissance de l'amour est présente au milieu de tous nos déséquilibres, nos entêtements, nos distractions. Même distraits pendant la méditation, nous pouvons sentir de plus en plus profondément la présence de la paix. Et en nous enseignant à nous aimer nous-mêmes, à aimer les autres et à aimer Dieu, la méditation nous enseigne également que toutes les relations sont en vérité des aspects d'une seule et unique relation.

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

Rumi, extrait de « Love with no object », [l'amour sans objet], *The Soul of Rumi*, tr. Coleman Barks, New York, HarperCollins, 2001, p. 168.

As-tu vu quelqu'un tomber amoureux de son ombre ?

C'est ce que nous avons fait.

Laisse les amours partielles et trouve celui qui est entier.

Où est celui qui peut faire cela ?

Ils sont si rares, ces cœurs qui portent la bénédiction et la prodiguent sur tout.

Garde ta robe de mendiant et accepte leur générosité.

Tout ce qui n'en provient pas endommagera le tissu,
comme une pierre tranchante qui déchire ta sincérité.

Garde cela intact et utilise la clarté ;

Appelle-la discernement.

Tu as en toi une force décisive qui sait
quoi recevoir, de quoi te détourner.

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