



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 NOVEMBRE 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, in : *Aspects of Love*, Londres, Medio Media, 1997, p. 54.

Nous pouvons apprendre à voir la réalité. La voir simplement et vivre avec, c'est guérir. Elle nous apporte une nouvelle forme de spontanéité, celle d'un enfant qui goûte la nouveauté de la vie et de l'expérience directe. Nous devons retrouver cette spontanéité pour entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de la vraie moralité, qui consiste à faire naturellement ce qui est bien, à ne pas vivre seulement dans le respect des règles, mais dans l'unique moralité qui soit, celle de l'amour. L'expérience de l'amour nous donne une capacité renouvelée de vivre notre vie avec moins d'effort. Vivre demande moins de lutte, de compétition, de nécessité d'acquiescer, car l'amour ouvre pour nous ce que nous avons tous entrevu d'une certaine manière à un moment donné : que notre nature essentielle est joyeuse. Tout au fond, nous sommes des êtres joyeux. Si nous pouvons apprendre à savourer les dons de la vie et à voir ce qu'elle est vraiment, nous serons mieux équipés pour accepter ses tribulations 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

Ellen Bass, «The Thing Is», *Mules of Love*, Rochester, NY, American Poets Continuum Series, n ° 73, 2002, emplacement 865 du livre électronique.

Le fait est

aimer la vie, l'aimer même
quand tu n'as pas le cœur à ça
et que tout ce qui t'est cher
s'effrite comme du papier qui brûle entre tes mains,
te laissant à la gorge un goût de vase.
Quand le chagrin s'assied près de toi, que sa chaleur tropicale
épaissit l'air, lourd comme de l'eau
faite pour des branchies plus que des poumons ;
Quand le chagrin te pèse comme ta propre chair
et même davantage, une obésité de chagrin,
tu penses, *Comment un corps peut-il résister à cela ?*
Alors tu tiens la vie comme un visage
entre tes paumes, un simple visage,
sans sourire charmant ni yeux violets,
et tu dis, oui, je vais te prendre
Je t'aimerai, encore.

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