



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 AOÛT 2019

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.

Laurence Freeman osb, "Touching Reality", [En contact avec la réalité], extrait d'un enregistrement disponible en anglais sur www.mediomedia.com

La méditation est un moyen de suivre la voie qui mène au centre de la réalité humaine, là où nous pouvons trouver un sentiment d'unité qui est paix, joie et amour. Les différences ont été transcendées; les dualités résolues. Et nous découvrons que nous ne méditons pas uniquement pour notre propre tranquillité d'esprit. Nous méditons avec le sentiment croissant que notre parcours est d'une importance vitale pour les autres. Nous sommes capables de regarder l'autre, de regarder le monde et de voir l'unité plutôt que la division. Nous le voyons réellement par nous-mêmes ; nous en faisons l'expérience. Ce n'est pas seulement une espérance ou un rêve, nous pouvons le voir.

Saint Augustin disait que le but de cette vie est de restaurer la santé de l'œil du cœur, grâce auquel nous voyons Dieu en toutes choses. La méditation est le moyen par lequel nous restaurons la santé de l'œil du cœur afin que nous puissions 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.

À mesure que nous poursuivons notre parcours, nous commençons à transcender les dualités qui nous maintiennent dans les conflits, la méfiance, la colère et la violence - verbale, psychologique ou physique. Nous savons que ce sont là des forces négatives en nous, dans nos relations et dans le monde. En avançant dans ce parcours, méditation après méditation, jour après jour, nous nous libérons de la racine qui nous retient hors de l'amour, 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

Carol Bialock, rscj, “The Future of Community” [L’avenir de la communauté], in *Coral Castles*, Newberg, OR: Fernwood Press, 2019, p. 95.

Nous venons tous d'un lieu de douleur
et d'un lieu de paix
et le partager est une résurrection.

C'est bien d'être humain, affamé, blessé ;
et c'est bien d'avoir de la joie, de la sérénité, de l'espoir.

La confiance nous ouvre la bouche pour dire la vérité de notre douleur ;
la confiance ouvre nos cœurs au baume de l'amour ;
la confiance nous ouvre les yeux sur le fil de lumière
qui nous unit.

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