



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 NOVEMBRE 2021

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.

PRÊT À ÊTRE VRAI

Laurence Freeman OSB, « Love is one », in *Aspects of Love, On Retreat with Laurence Freeman*, Londres, Londres, Arthur James, 1997, p. 85-86.

C'est l'esprit qui crée toujours des objets, qui crée toujours une réalité extérieure. Nous le faisons continuellement ; et parce que nous le faisons, nous avons besoin, dans notre prière, d'aller plus loin que le mental. Nous devons aller à ce niveau de notre être - le cœur, l'esprit - où il n'y a rien à l'extérieur de nous, où nous comprenons que nous sommes en relation, en communion, dans la danse de l'être, avec tout ce qui est, en Dieu. [...]

La méditation nous ouvre les yeux pour voir à quel point la puissance de l'amour est présente au milieu de tous nos déséquilibres, de tous nos égarements, de toutes nos distractions. Même dans la distraction de notre méditation, nous sommes capables de ressentir de plus en plus profondément la présence de la paix. Et comme elle nous apprend à nous aimer nous-mêmes, à aimer les autres et à aimer Dieu, elle nous apprend aussi que toutes les relations sont en réalité les aspects d'une seule 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

Annie Lighthart, "The Verge", in : *Pax*, Newberg, OR, Fernwood Press, 2021, p. 13.

Le seuil

La raison est une belle chose, mais n'oubliez pas qu'il y a d'autres façons de vivre : par instinct ou par passion, ou même peut-être par révélation. Essayez. Revenez à ce seuil - cet endroit sur le point de s'ouvrir, près duquel nous comprenons, rions et voyons. Pourquoi ne vous arriverait-il pas quelque chose de merveilleux ? Prenez même une occasion comme celle-ci : un homme qui lisait la nuit lève les yeux vers sa fenêtre et voit un élan qui le regarde avec intérêt, sans crainte, de ses yeux sombres et tranquilles. Cet homme rapporte qu'il n'a jamais plus été le même ; il trouve partout l'insolite et le miraculeux. Il dit que cela a commencé dès la nuit suivante, dans la fenêtre vide, en regardant son reflet au travers. Il dit qu'il vit sa propre beauté, même dans son vieux visage dont les yeux tranquilles étaient curieux et prêts à être vrais.

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*.

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