



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 20 MARS 2022

*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.*

Surtout au cœur du conflit

**Laurence Freeman** OSB, extrait de "*Touching Reality*" (enregistrement d'une série disponible sur [www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com)).

Saint Augustin dit que le but de cette vie est de rétablir la santé de l'œil du cœur, par lequel nous voyons Dieu en toutes choses. La méditation est le moyen par lequel nous restaurons la santé de l'œil du cœur afin de pouvoir voir l'unité de Dieu où que nous soyons, avec qui que ce soit, même au cœur du conflit et de la discorde, surtout au cœur du conflit et de la discorde.

En suivant notre cheminement, nous commençons à dépasser les dualités qui nous maintiennent enfermés dans les conflits, la suspicion, la colère et la violence - verbale, psychologique ou physique. Nous savons que toutes ces forces en nous sont négatives, pour nos relations et pour le monde. En avançant sur le chemin, méditation par méditation, jour après jour, nous nous libérons de la racine qui nous retient loin de l'amour et 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, "L'avenir de la communauté", dans *Coral Castles*, Newberg, & Fernwood Press, 2019, p. 95.

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

Il est normal d'être humain, d'avoir faim, d'être blessé ;  
et il est bon d'avoir de la joie, de la sérénité, de l'espoir.

La confiance ouvre notre bouche pour dire la vérité de notre douleur ;  
la confiance ouvre notre cœur au baume de l'amour ;  
la confiance ouvre nos yeux au fil de la lumière  
qui nous tisse en un seul être.

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](http://www.wccm.fr) dans  
la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.  
Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)