



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 20 OCTOBRE 2024

*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.*

La simplicité de l'amour

Extrait de **Laurence Freeman** OSB, *Forgiveness and Compassion, Aspects of Love* (Londres: Arthur James, 1997), pp. 72-74.

La seule façon de faire face à la complexité des relations humaines est d'apprendre simplement à aimer. Nous apprenons que l'amour est la force unificatrice de toute relation humaine, qu'il s'agisse de la relation avec nos proches ou avec ceux qui nous ont blessés, ou de la manière dont nous considérons l'humanité dans son ensemble, les sans-abri à la rue ou la souffrance que nous voyons chaque jour dans les médias. La simplicité de l'amour est la seule façon d'aborder la complexité des relations humaines. Dans l'amour, nous ne jugeons pas, nous ne rivalisons pas ; nous acceptons, nous respectons et nous apprenons la compassion. En apprenant à aimer les autres, nous libérons la joie intérieure de l'être qui rayonne à travers nous, touchant les autres à travers nos relations. C'est pourquoi les communautés, les familles et les mariages n'existent pas uniquement pour la perfection des personnes qui les composent. Ils existent aussi pour rayonner l'amour au-delà de nous-mêmes, rayonner la joie, cette simplicité de l'amour, au-delà de nous pour toucher tous ceux qui entrent en contact avec nous.

C'était la vision qu'avait John Main de la communauté humaine : la communauté est rendue possible par l'engagement que nous prenons chacun dans la solitude à l'égard de la relation la plus profonde de notre vie, qui est notre relation avec Dieu. C'est pourquoi, en apprenant à aimer les autres, nous découvrons l'unité de la création et la simplicité fondamentale de la vie. Nous voyons ce que signifie l'expression « l'amour couvre une multitude de péchés ». Le pardon est le pouvoir le plus révolutionnaire et le plus transformateur dont nous sommes capables. Il nous enseigne que l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, la plus intime, la plus antagoniste comme la plus ordinaire. C'est la banalité même de notre méditation quotidienne qui nous révèle à quel point la voie de l'amour est universelle.

### **Méditez pendant 30 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.*

**David Adam**, extrait du *Chemin de la lumière*, SPCK 2009, p. 102. Écrit à Lindisfarne.

Dans chaque élément de la création,  
en chaque personne,  
le Dieu caché attend  
de nous surprendre par sa gloire.

À chaque instant,  
chaque jour et à chaque heure,  
le Dieu caché s'approche de nous  
en appelant notre nom pour nous faire sien.

Dans chaque cœur humain,  
au plus profond de notre être,  
le Dieu caché nous touche  
pour nous réveiller et nous révéler son amour.

Toute chose, tout le monde est en Dieu,  
tout l'espace, le temps et toute personne.  
Le Dieu caché nous demande d'ouvrir  
nos cœurs et nos yeux à sa présence.

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)