



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 28 SEPTEMBRE 2025

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.

Apprendre à voir la réalité

Laurence Freeman o.s.b., in: *Aspects of Love* (London: Medio Media, 1997), p. 54.

Nous pouvons apprendre à voir la réalité. Le simple fait de la voir et de vivre avec elle est source de guérison. Cela nous amène à une nouvelle forme de spontanéité, celle d'un enfant qui apprécie la fraîcheur de la vie, la réalité de l'expérience. Nous devons retrouver cette spontanéité afin d'entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de la vraie moralité, celle qui consiste à faire naturellement ce qui est juste, à ne pas vivre selon des règles mais selon la seule moralité qui soit, celle de l'amour. L'expérience de l'amour nous donne une capacité renouvelée à vivre avec moins d'efforts. La vie devient moins difficile, moins compétitive, moins matérialiste, car elle nous révèle ce que nous avons tous entrevu dans l'amour d'une manière ou d'une autre à un moment donné, à savoir que notre nature essentielle est joyeuse. Au fond de nous, 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 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.

Après la méditation

Ellen Bass, "The Thing Is", in: *Mules of Love* (Rochester, NY: American Poets Continuum Series, No. 73, 2002), e-book location 865.

Le truc, c'est
d'aimer la vie, de l'aimer même
quand on n'en a plus le courage
et que tout ce qui nous était cher
s'effrite comme du papier brûlé entre nos mains,
la gorge pleine de ses résidus.
Quand le chagrin s'installe en nous, sa chaleur tropicale
épaissit l'air, lourd comme de l'eau
plus adaptée aux branchies qu'aux poumons ;
Quand le chagrin vous pèse comme votre propre chair,
mais en plus lourd, une obésité de chagrin,
vous vous dites : « Comment un corps peut-il supporter cela ? »
Alors vous prenez la vie comme on tient un visage
entre ses paumes, un visage ordinaire,
sans sourire charmant, sans yeux violets,
et vous dites : « Oui, je te prendrai,
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*.

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