

Notre site Internet : www.wccm.fr

Vous pouvez aussi consulter les sites de nos amis canadiens www.meditationchretienne.ca et de nos amis belges <http://wccm.be>, riches en ressources complémentaires en français, ainsi que le site international (en anglais) www.wccm.org où vous découvrirez de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la Communauté dans le monde

Lectures hebdomadaires – 3 juin 2012

Même si vous êtes physiquement éloigné d'autres méditants, vous êtes uni 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.

Extrait de **Laurence Freeman** o.s.b., *Lettres sur la méditation*, « Troisième lettre », Editions du Relié, 2003.

La méditation, c'est le pouvoir de la prière de maintenir notre attention au point immobile de la conversion, où l'acceptation produit un choc qui nous fait accéder à la réalité. En étant enraciné dans ce lieu de transformation qui n'est pas géographique mais spirituel, notre centre le plus intime, nous changeons, nous passons d'une approximation, d'une simple imitation de nous-mêmes à l'exact original de qui nous sommes.

« Je vous exhorte donc, frères, par la miséricorde de Dieu, à offrir vos personnes en hostie vivante, sainte, agréable à Dieu : c'est là le culte spirituel que vous avez à rendre. Et ne vous modelez pas sur le monde présent, mais que le renouvellement de votre jugement vous transforme » (Romains 12, 1-2).

La vie de l'esprit dans la nature humaine est un remodelage continu. Le pas de la foi que nous passons notre vie à perfectionner n'est que l'unique pas par lequel nous laissons notre psychisme être renouvelé et notre être entier être transfiguré. Par « monde présent », comprenons l'« ego » : la partie qui se prend pour le tout. Il en est venu à entraver involontairement, et à déformer inconsciemment le mystère de la vie à cause des schémas qu'il s'est fabriqués en réaction à la souffrance et au rejet ; la perception d'un monde sans amour...

Même si la méditation n'était pas plus qu'une brève immersion quotidienne dans le royaume intérieur, elle mériterait notre complète attention. Mais c'est bien plus qu'une évasion temporaire de la prison que sont nos schémas de peur et de désir. Aussi complexes que soient ces schémas, qui nous font craindre la mort et le véritable amour nécessaires à notre croissance et à notre survie, la méditation les simplifie tous. Jour après jour, méditation après méditation, ce processus de simplification se poursuit. Petit à petit, nous devenons moins craintifs jusqu'à ce que, dans la joie d'être libérés des images et des souvenirs du désir, nous goûtions l'affranchissement total de la peur. Alors – et même avant cela – nous devenons utiles aux autres, capables d'aimer sans peur ni désir... libérés afin de servir le Soi qui est le Christ à l'intérieur de nous.

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

Mary Oliver, « Coming to God: First Days », *Thirst*, Boston, Beacon Press, 2006, p. 23.

Seigneur, que faire s'il
M'est impossible de me tenir tranquille ?
Voici le pain, et
Voici la coupe, et
Je ne peux me tenir tranquille.

Entrer dans le langage de la transformation !
Apprendre l'importance de l'immobilité,
Les mains jointes !
Quand donc mes yeux qui jubilent trouveront-ils la paix ?
Quand donc mes pas allègres s'arrêteront-ils ?
Quand donc mon cœur cessera-t-il ses cabrioles
Comme sur l'herbe en été ?

Seigneur, je courrais pour toi, aimant les kilomètres parce que c'est toi.
Le grimperais au sommet de l'arbre le plus haut si je pouvais
Ainsi être plus près de toi.

Seigneur, j'apprendrai aussi à m'agenouiller
Dans le monde de l'invisible,
De l'impénétrable et de l'éternel.
Alors je ne bougerai pas plus que les feuilles d'un arbre
Un jour sans vent,
Baignant dans la lumière,
Comme le vagabond enfin arrivé chez lui,
Et qui s'agenouille en paix parce qu'il en a fini des choses inutiles,
Fini de tout mouvement, et même des mots.

Notre site : WWW.WCCM.FR Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>. Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.
Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org