

Lectures hebdomadaires – 1^{er} décembre 2013

1^{er} dimanche de l'Avent

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.

Laurence Freeman, message de la première semaine de l'Avent 2011, paru sur le site www.wccm.org

Veillez. C'est l'enseignement de Jésus dans l'évangile du premier dimanche de l'Avent, le temps de préparation à Noël.

J'ai voyagé ces dernières semaines en Amérique du Sud et en Asie et j'ai vu les divers effets de la crise financière mondiale. Avec le recul, il est évident que nous sommes entrés dans la crise dans un état de somnambulisme, plongés dans un dangereux état de rêve sous l'effet des mouvements incessants d'avidité et de peur qui contrôlent le marché.

La bulle a éclaté. La réalité est apparue et le réveil a été dur ; et, comme toujours en matière financière, il a été le plus dur pour ceux qui possèdent le moins et sont les plus vulnérables. Dans la vie personnelle aussi, il arrive souvent que nous passions brusquement du somnambulisme à un réveil brutal.

Existe-t-il un moyen de *rester éveillé* ? Pouvons-nous éviter les extrêmes qui causent tant de souffrance et de confusion ? C'est souvent lorsque nous sommes le plus enflammés et hyperactifs que nous sommes dans le sommeil le plus profond.

La méditation – matin et soir – est le meilleur antidote que l'humanité connaisse pour nous maintenir éveillés, lucides sur les illusions qui nous attirent et les peurs qui nous contrôlent. Et pour que nous soyons en accord avec la beauté et la nouveauté de la réalité tandis que chaque jour nous invite à plus d'éveil, plus de réel.

Nous reconnaissons quand nous sommes éveillés car nous gardons alors le même esprit calme d'attention en passant d'une activité ou sensation à une autre.

Si, dernièrement, votre méditation est devenue paresseuse ou plus irrégulière, considérez ce temps d'entraînement de l'Avent comme une occasion de repartir et de renouveler votre pratique.

Une bonne manière de pratiquer la lectio divina serait de retenir ces paroles de l'Évangile et de les laisser éclaircir le mental dans les moments stressants de la journée, le matin, le midi ou le soir :

« Veillez donc, car vous ne savez pas quand le maître de la maison va venir, le soir, à minuit, ou le matin. Et ce que je vous dis à vous, je le dis à tous : veillez ! » (Marc 13, 35)

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, « Thirst » (soif) extrait de *Thirst*, Beacon, Boston, 2006, p. 69.

Un nouveau matin et je m'éveille assoiffée
de la bonté que je n'ai pas. Je sors et marche
en direction de l'étang et tout le long du chemin Dieu
nous a donné des leçons si magnifiques. Oh Seigneur,
Je n'ai jamais été un esprit érudit et vif mais je faisais la tête
et restais courbée sur mes livres après
l'heure et la cloche ; accorde-moi, dans ta
miséricorde un tout petit peu plus de temps. L'amour de
la terre et l'amour pour toi entretiennent une si
longue conversation dans mon cœur. Qui
sait ce qu'il adviendra à la fin et
où je serai envoyée, pourtant j'ai déjà
jeté pas mal de choses, m'attendant
à ce que l'on me dise de ne rien emporter, si ce n'est
la prière que, avec cette soif,
j'apprends lentement.

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