LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 JANVIER 2020

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 o.s.b., *Aspects of Love: On Retreat with Laurence Freeman*, London, Medio Media, 1997, p. 54.

Nous pouvons apprendre à regarder la réalité. La voir et vivre avec, c'est guérir. Elle nous amène à une nouvelle forme de spontanéité, celle d'un enfant qui apprécie la nouveauté de la vie et de l'expérience immédiate. Il nous faut retrouver cette spontanéité pour entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de la vraie morale, qui consiste à faire naturellement ce qui est bien, à ne pas vivre selon des règles mais selon la seule morale, la morale de l'amour. L'expérience de l'amour nous donne une capacité renouvelée de vivre avec moins d'effort, moins de combat, de compétition ou de convoitise. Car l'amour nous ouvre à ce que nous avons tous entrevu à un moment donné, d'une manière ou d'une autre : que notre nature fondamentale est joyeuse. Tout 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'est vraiment la vie, nous serons mieux équipés pour vivre et traverser ses tribulations, ses peines et ses souffrances. C'est ce que nous apprenons doucement, lentement, jour après jour, en méditant. La méditation nous conduit à comprendre la merveille de l'ordinaire. Nous devenons moins dépendants de la recherche de formes extraordinaires de stimulation ou de distraction. Nous commençons à découvrir dans les choses très ordinaires de la vie quotidienne que ce rayonnement qui accompagne l'amour, qui est la puissance omniprésente de Dieu, est partout à chaque instant.

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

Ellen Bass, « Any Common Desolation », *Poem-a-Day*, American Academy of Poets, 18 novembre 2016.

N'importe quelle petite désolation

peut suffire à vous faire lever les yeux
vers les feuilles jaunies du pommier,
le peu qui survit aux pluies et au gel
dans un soleil de fin d'après-midi.
Elles luisent d'un or-orangé profond sur le bleu si pur,
un oiseau les déchirerait comme de la soie.
Vous avez peut-être le cœur brisé,
mais ce n'est pas rien de connaître ne serait-ce qu'un moment de vie.
Le bruit d'une rame contre la barque
ou d'un ruminant arrachant l'herbe.
L'odeur du gingembre râpé.
Le néon rubis de l'enseigne d'un épicier.
Des chaussettes chaudes qui vous rappellent votre mère,
sa précision cérémonieuse
lorsqu'elle repliait le coton blanc
pour le glisser sur vos orteils
en relevant le talon et en retournant le bord.
Le temps d'une respiration en traversant la cour boueuse,
la Grande Ourse déroulant sur vous la nuit,
et tout ce que vous redoutez,
tout ce que vous ne pouvez pas supporter se dissout
et, comme une aiguille glissée dans votre veine -
cette ruée soudaine du monde.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site http://www.wccm.fr
et sur notre page facebook.com/meditationchretiennedefrance

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : http://wccm.be. Ils sont riches 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