



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 JANVIER 2022

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.

CELA ARRIVE, MÊME TARDIVEMENT

Laurence Freeman OSB, extrait de "Stages of Faith : Illumination" dans *First Sight*, Londres, Continuum, 2011, pp. 61-62.

La méditation rassemble le pur faisceau de lumière fragmenté par le prisme de l'ego. Elle mène à une nouvelle façon de voir et de percevoir, à un mode de foi qui intègre la pratique quotidienne de la méditation à la vie quotidienne et au travail. Lorsqu'un enfant voit quelque chose pour la première fois, il est émerveillé. Le monde regorge de merveilles non découvertes et il ne peut pas comprendre pourquoi les adultes semblent si peu impressionnés. J'attendais un jour que mes bagages apparaissent sur le tapis roulant d'un terminal d'aéroport. L'attente me semblait interminable et j'avais très envie de sortir à l'air libre. J'ai alors remarqué un petit garçon qui fixait le tapis, transfiguré par l'attention. Lorsque la lumière se mit à clignoter et qu'on entendit le signal sonore annonçant l'arrivée des bagages, son excitation s'intensifia. Et lorsque qu'apparurent ses propres bagages, il cria la nouvelle à son père avec une joie et un émerveillement insoutenables. Personnellement, j'étais seulement heureux que mes sacs ne se soient pas à nouveau perdus. Qui n'a jamais connu le coup de foudre ? Qui n'a pas vu le monde pour la première fois et n'en est pas tombé amoureux ? Mais nous oublions peu à peu ce coup de foudre lorsque la vie devient routinière et que le stress filtre la joie et l'émerveillement. L'expérience du premier regard peut cependant être retrouvée à un autre niveau de perception. Si nous ne la retrouvons pas, nous ne pouvons pas nous développer. La foi est la capacité de voir à nouveau pour la première fois.

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

Mark Strand, « The Coming of Light », in *Collected Poems*, New York, Knoph, 2014, p. 183.

LA VENUE DE LA LUMIÈRE

Même tardivement, cela se produit :

la venue de l'amour, la venue de la lumière.

Vous vous réveillez et les bougies s'allument comme par elles-mêmes,
les étoiles se rassemblent, les rêves se déversent dans votre oreiller,
envoyant des bouquets d'air chaud.

Même à cette heure tardive, les os du corps brillent
et la poussière de demain se transforme en souffle.

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