

Lectures hebdomadaires – 7 février 2016

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 osb, extrait de *Réflexions pour le carême 2008*.

Le Carême est un temps dédié à l'affinement et à la purification des sens spirituels et à l'identification des habitudes ou des schémas qui les polluent. Nous effectuons ce travail au moyen des exercices propres à cette période. Ce n'est pas un temps d'autopunition ou de refoulement. Spécialement de nos jours, la psyché humaine est trop fragile pour un tel traitement. Mais quand un ami prend son courage à deux mains pour nous dire quelque chose que nous préférerions ne pas entendre, pour attirer notre attention sur une faute ou une malhonnêteté dont nous nous sommes rendus coupables, ne sommes nous pas reconnaissants, au fond, de ce témoignage d'amour et d'intérêt pour notre personne ? Ce qui est efficace pour accélérer le cheminement spirituel, ce n'est pas la condamnation mais la « repentance ». Se repentir ne signifie pas se sentir coupable – ce qui est une perte de temps et d'esprit – mais être suffisamment honnête, lucide et courageux pour changer de direction.

Avant de changer de direction, il vaut mieux marquer une pause. Le Carême est avant tout une période où l'on consacre plus de temps que d'habitude aux mécanismes de la vie spirituelle. Il ne s'agit pas uniquement de renoncer mais de faire quelque chose en plus ou en moins. Parfois, les deux s'équilibrent harmonieusement – moins de temps passé devant la télévision et plus de temps consacré à la lecture, se coucher plus tôt et se lever plus tôt pour méditer, n'écouter les informations qu'une fois par jour et prier les offices des heures plus souvent, manger moins et mieux, vivre et communiquer plus sainement.

Les bonnes intentions ont plus de chance, naturellement, d'être mises en pratique si elles sont réalistes. Il vaut mieux ralentir progressivement avant de changer de

direction sinon on risque de faire un tête-à-queue. Le but de la discipline du Carême est d'inverser la tendance réelle ou implicite au rejet de soi afin que puisse émerger l'expérience de se savoir aimé et de laisser cette expérience nous envelopper. Cette connaissance (quelle que soit la manière dont elle vient à nous) n'est autre que la « connaissance de Dieu ». Le changement de vitesse est l'immobilité. C'est pourquoi :

Arrête et sache que je suis Dieu (Ps 45)

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

“Outside Work,” de Tom Hennen, in: *Darkness Sticks to Everything: Collected and New Poems* (Port Townsend, WA: Copper Canyon Press, 2013), p. 120.

Travail en plein air

Ces ... jours-là, même quand le soleil est froid, je me sens heureux, solitaire comme l'abeille sauvage qui vient chercher une dernière fleur avant la neige. Somnolent, je me déplace à travers les points chauds de la journée. Mes muscles, aussi, sont raides quand je m'écarte à l'ombre. Le froid soudain me fait frissonner. Je me déplace à travers les toiles d'araignée flottantes et j'atteins une clairière au soleil où la terre elle-même va s'endormir dans son propre rêve. Dans le rêve, l'abeille et moi sommes deux enfants de la même famille. Nous n'avons jamais quitté la maison. Tout a le goût du miel.

Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org

Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures> de notre site : WWW.WCCM.FR. Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.

Site Web français : www.wccm.fr. Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>. Sites de nos amis canadiens : 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 CMMC dans le monde.