



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 JANVIER 2018

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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman, osb, *Aspects of Love : On Retreat with Laurence Freeman*, Londres, Medio Media, 1997, pp. 54-55.

Nous pouvons apprendre à voir la réalité. La voir seulement et vivre avec, c'est guérir. Cela nous apporte une nouvelle forme de spontanéité, celle d'un enfant qui apprécie la fraîcheur de la vie et l'immédiateté de l'expérience. Nous devons retrouver cette spontanéité pour entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de la vraie moralité, celle de faire naturellement ce qui est juste, de ne pas vivre selon des règles mais selon la seule moralité, celle de l'amour. L'expérience de l'amour nous donne une capacité renouvelée à vivre nos vies avec moins d'effort. Nous sommes moins en combat, en compétition, dans l'avidité, car s'ouvre pour nous ce que nous avons tous entrevu d'une certaine façon à travers l'amour : que notre nature essentielle est joyeuse. Tout au fond de nous, nous sommes des êtres joyeux. Si nous pouvons apprendre à savourer les dons de la vie et voir ce qu'elle est vraiment, nous serons mieux équipés pour accepter ses tribulations et ses souffrances. C'est ce que nous apprenons doucement, lentement, jour après jour en méditant.

La méditation nous amène à comprendre la merveille de l'ordinaire. Nous devenons moins enclins à rechercher des formes extraordinaires de stimulation, d'excitation, d'amusement ou de distraction. Nous commençons à trouver dans les choses très ordinaires de la vie quotidienne ce rayonnement de fond de l'amour, puissance omniprésente de Dieu, qui est partout et toujours.

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

Dom Helder Camara, « Partir », in : *Le désert est fertile : feuilles de route pour les minorités abrahamiques*, Editions du Seuil, 1977.

Partir est avant tout sortir de soi, briser la croûte d'égoïsme qui essaye de nous emprisonner dans notre propre « moi ».

Partir, c'est cesser de tourner autour de soi-même, comme si on était le centre du monde et de la vie.

Partir, ce n'est pas se laisser enfermer dans le cercle des problèmes du petit monde auquel nous appartenons : quelle que soit son importance, l'humanité est plus grande, et c'est elle que nous devons servir.

Partir, ce n'est pas dévorer les kilomètres, traverser les mers, ou atteindre les vitesses supersoniques.

C'est avant tout s'ouvrir aux autres, aller à leur rencontre.

S'ouvrir aux idées, y compris celles qui sont contraires aux nôtres, c'est avoir le souffle d'un bon marcheur.

Heureux qui comprend et vit cette pensée : « Si tu n'es pas d'accord avec moi, tu m'enrichis. »

Avoir à côté de soi quelqu'un qui ne sait dire qu' « amen » ; qui est toujours d'accord d'avance et inconditionnellement, ce n'est pas avoir un compagnon, mais plutôt une ombre. Quand le désaccord n'est pas systématique et tendancieux, quand il vient d'une vision différente, il ne peut qu'enrichir.

Il est possible de cheminer seul. Mais le bon voyageur sait que le grand voyage est celui de la vie, et qu'il suppose des compagnons. Compagnon : étymologiquement, c'est celui qui mange le même pain.

Heureux qui se sent éternellement en voyage et qui voit dans tout prochain un compagnon désiré.

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*.

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