



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 FÉVRIER 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.

John Main, osb, « La voie de l'amour », in: *The Hunger for Depth and Meaning*, ed. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, p. 184.

Le grand mystère de la foi est qu'on doit trouver l'amour dans son propre cœur, à condition de pouvoir être silencieux et immobile, de pouvoir faire de cet amour le centre suprême de son être. Cela signifie se tourner vers lui de tout son cœur, y porter attention. On prend la vie avec amour parce que ce qu'on rencontre dans son propre cœur est le principe vivant de l'amour. Écoutez saint Paul suggérer comment nous devrions être dans nos relations mutuelles :

« Supportez-vous les uns les autres, et pardonnez-vous mutuellement si vous avez des reproches à vous faire. Le Seigneur vous a pardonné : faites de même. [...] Par-dessus tout cela, ayez l'amour, qui est le lien le plus parfait. » (Col 3, 13-14)

La chose la plus importante que nous devons proclamer au monde, proclamer à tous, c'est que l'Esprit habite véritablement dans notre cœur. En y portant toute notre attention, nous pouvons nous aussi vivre de la plénitude de l'amour. Nous aussi pouvons vivre de la puissance qu'est le royaume de Dieu. Une part de la discipline de la méditation est qu'elle nous enseigne à demeurer dans cet amour, quoi qu'il arrive.

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. Écoutez-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.

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 seul oiseau les déchirerait comme de la soie.
Vous aurez peut-être le cœur brisé,
mais ce n'est pas rien de connaître même un moment de vie.
Le bruit d'une rame contre la barque
ou d'un ruminant déchirant l'herbe.
L'odeur du gingembre râpé.
Le néon rubis de l'enseigne d'un épicier.
Des chaussettes chaudes.
Vous vous souvenez de votre mère, de sa précision de cérémonie,
quand elle rassemblait le coton blanc,
le glissait sur vos orteils,
relevait le talon, retournait 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](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

