



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 6 DÉCEMBRE 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 OSB, extrait de *First Sight : The Experience of Faith* [Premier regard : l'expérience de la foi], Londres, Continuum, 2011, pp. 89-90.

Se retrouver à l'ouest de l'Eden, réaliser ce que signifient la peur et la dualité, réaliser que nous sommes divisés et effrayés, souffrant de la honte et de l'image de soi, c'est ce que nous appelons la "chute". C'est une étape nécessaire dans le développement de l'homme. Et malgré toutes nos tentatives infantiles de régression, que nous appelons des divertissements, il n'y a pas de retour en arrière. On ne retrouve pas l'union dans un état *ouroborique* du passé, symbolisé par le serpent qui se suffit à lui-même en se mangeant la queue, quand nous vivions dans un monde sécurisé. L'union réside dans l'avenir, dans l'union à l'intensité du présent que nous réalisons en nous éveillant à la personne que nous sommes, là où nous sommes maintenant. [. . .]

Nous commençons. Nous persévérons. Nous recommençons. Et il y a toujours une étape suivante, un autre sommet. Progressivement et imparfaitement, nous nous approchons de ce que nous osons appeler la maturité. Nous nous retrouvons dans une forme de communauté dont nous n'avions pas imaginé l'existence. C'est une communauté issue de l'expérience de la communion née dans le silence. Cette communauté de foi devient une communauté d'amour, formée de forces qui, sans recourir à la force ou à la rivalité, nous poussent à changer. Nous apprenons à nouer des relations au niveau spirituel ; nous apprenons à gérer la perte et la souffrance et à célébrer la croissance.

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

W.S. Merwin, "Remerciements", in *The Essential W.S. Merwin*, ed. Michael Wieggers, Port Townsend, WA, Copper Canyon Press, 2017, pp. 205-206.

Remerciements

Écoute,
à la tombée de la nuit, nous disons merci
nous nous arrêtons sur les ponts pour nous incliner sur les balustrades
nous courons hors des salles vitrées
la bouche pleine de nourriture pour regarder le ciel
et dire merci
nous nous tenons au bord de l'eau en la remerciant
nous nous mettons à la fenêtre à regarder
autour de nous.

Revenant de plusieurs hôpitaux après une agression,
après des funérailles nous disons merci,
après avoir appris la nouvelle de morts
connus ou non, nous disons merci

par téléphone, nous disons merci
dans les entrées, à l'arrière des voitures et dans les ascenseurs
nous souvenant des guerres, de la police à la porte
et des passages à tabac dans les escaliers nous disons merci

dans les banques nous disons merci
face aux fonctionnaires et aux riches
et à tous ceux qui ne changeront jamais
nous continuons à dire merci merci

avec les animaux qui meurent autour de nous
en emportant nos sentiments nous disons merci
avec la forêt qui tombe plus vite que les minutes
de notre vie nous disons merci
avec les mots qui sortent comme les cellules d'un cerveau
avec les villes qui poussent au-dessus de nous

nous disons merci de plus en plus vite
sans que personne n'écoute notre merci

merci disons-nous merci en faisant des signes de la main
même si cela est sombre

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