



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 DÉCEMBRE 2021

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.

La merveille de l'ordinaire

Laurence Freeman OSB, extrait d'*Aspects of Love : On Retreat with Laurence Freeman*, Londres, Medio Media, 1997, p. 54.

Nous pouvons apprendre à voir la réalité. La voir simplement et vivre avec est une guérison. Cela nous amène à une nouvelle forme de spontanéité, celle d'un enfant qui apprécie la nouveauté de la vie, le caractère direct de l'expérience. Nous devons retrouver cette spontanéité pour entrer dans le royaume. C'est la spontanéité de la vraie moralité, celle qui consiste à faire naturellement ce qui est juste, à ne pas vivre notre vie selon des règles, mais selon la seule moralité qui soit, celle de l'amour. L'expérience de l'amour nous donne une capacité renouvelée pour vivre avec moins d'efforts. La vie devient moins combative, moins compétitive, moins possessive car elle nous ouvre à ce que nous avons tous entrevu d'une manière ou d'une autre à un moment donné à travers l'amour : notre nature essentielle est joyeuse. Au fond, 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 vivre et traverser ses tribulations, ses chagrins 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 dépendants de la recherche de types extraordinaires de stimulation ou de distraction. Nous commençons à découvrir dans les choses très ordinaires de la vie quotidienne que ce rayonnement de fond de l'amour, la puissance omniprésente de Dieu, est partout et à tout moment.

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

St Jean de la Croix, "Un lapin a remarqué mon état", trad. par Daniel Ladinsky dans *Love Poems from God : Twelve Sacred Voices from East and West*, New York, Penguin Compass, 2002, p. 323.

Un lapin a remarqué mon état

Un jour, j'étais triste et je suis allé me promener ;
je me suis assis dans un champ.

Un lapin a remarqué mon état
et s'est approché.

Il n'en faut souvent pas plus pour aider,
parfois :

être proche de créatures qui sont si pleines de savoir,
si pleines d'amour
qu'elles ne parlent pas.

Elles se contentent de regarder
avec leur merveilleuse compréhension.

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