



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 28 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 *First Sight: The Experience of Faith* [A première vue: l'expérience de foi], Londres, Continuum, 2011, pp. 61-62.

La méditation réunit le pur rayon de lumière qui, tel que nous le percevons, est fragmenté par le prisme de l'ego. Elle conduit à une nouvelle façon de voir, une façon de percevoir qui fusionne la pratique quotidienne de la méditation avec la vie et le travail quotidien, en un chemin de foi intégré. Quand, enfant, nous voyons une chose pour la première fois, nous sommes stupéfaits. Le monde fourmille de merveilles à découvrir et nous ne pouvons pas comprendre pourquoi elles semblent si peu impressionner nos aînés.

Un jour, j'attendais l'arrivée de mes bagages sur le tapis roulant d'un terminal d'aéroport. L'attente semblait interminable et je ne désirais qu'une chose, sortir à l'air libre après des heures passées à respirer dans des environnements artificiels. C'est alors que je remarquai un petit garçon qui regardait fixement le tapis roulant, le visage transfiguré par l'attention. Soudain, une lumière se mit à clignoter et une sonnerie retentit pour annoncer l'arrivée tant attendue de nos bagages, mettant le comble à son excitation. Lorsque ses propres valises apparurent, il cria la nouvelle à son père avec une joie et un émerveillement indescriptibles. Quant à moi, j'étais simplement content que mes valises n'aient pas été une nouvelle fois perdues.

Qui a jamais aimé soi-même au premier regard ? Qui a jamais vu le monde pour la première fois et n'est pas tombé amoureux ? Nous oublions petit à petit ce premier frisson tandis que la vie devient routinière et que le stress en soustrait la joie et l'émerveillement. Mais il est possible de retrouver l'expérience du premier regard à un autre niveau de perception. En fait, si nous ne la retrouvons pas, nous ne pouvons pas nous développer. La foi est la capacité de voir à nouveau pour la première fois.

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'entreprenez

*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

Kabir, extrait de *Stay with me a while*, in *Love Poems from God: Twelve Voices from the East and West*, [Poèmes d'amour de Dieu: Douze voix de l'Est et de l'Ouest], tr. Daniel Ladinsky, New York, Penguin, 2002, p. 232.

Reste un peu avec moi

Je vivais avec elle nuit et jour---
qui me tourmentait.

Je ne parle pas de ma femme ni de ma belle-mère,
elles sont toutes deux des anges.

Je parle de cette voix en moi qui
ne voulait pas
me laisser un instant
comme le faisait mon fils quand
il est né.

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

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 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 communauté dans le monde.