

Une journée de méditation parents enfants est organisée le samedi 6 février à Paris.  
Pour tout renseignement contactez Stéphanie Barcet : 06 63 15 24 73 [stephanie.barcet@orange.fr](mailto:stephanie.barcet@orange.fr)  
ou Pierre-Lise Samar : 06 14 66 15 80 [pierrelise.samar@sfr.fr](mailto:pierrelise.samar@sfr.fr)

## PAROLES DU PAPE FRANÇOIS APRÈS L'ANGÉLUS du 24 janvier

Chers frères et sœurs,

Je vous salue tous avec affection, vous qui êtes venus de différentes paroisses d'Italie et d'autres pays, vous associations et familles.

En particulier, je salue les étudiants de Zafra et les fidèles de Cervellò (des Espagnols) ; les participants du congrès organisé par la « Communauté mondiale pour la méditation chrétienne » ; et les groupes de fidèles venus de l'archidiocèse de Bari-Bitonto, de Tarcento, Marostica, Prato, Abbiategrosso et Pero-Cerchiate.

Je vous souhaite à tous un très bon dimanche et s'il vous plaît n'oubliez pas de prier pour moi ! Bon déjeuner et au revoir !

<http://wccm.org/content/pope-francis-greeting-wccm-st-peters-square>

## Lectures hebdomadaires – 31 janvier 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 La Lettre de Laurence, *Bulletin trimestriel de la CMMC*, 2010-4/2011-1, pp. 4-5.

*Il n'y a ni Juif ni Grec, il n'y a ni esclave ni homme libre, il n'y a ni homme ni femme ; car tous vous ne faites qu'un dans le Christ Jésus (Gal 3, 28).* Cette intuition typique de Paul mêle le social au mystique. Comme les paroles de Jésus lui-même, elle s'apaise toutes les structures de pouvoir qui absolutisent les distinctions entre les êtres – la caste, la classe, les systèmes religieux, économiques ou culturels dans lesquels nous vivons localement. Elle confronte l'environnement sûr du local aux vues troublantes et enivrantes du planétaire où les horizons s'effondrent sur eux-mêmes. En tombant, ils font émerger l'universel, qui est toujours une manière de voir plutôt qu'un objet de perception. [...]

Rencontrer le Christ ressuscité, cosmique, c'est être « en Christ ». Comme cela apparaît clairement dans les récits de résurrection, il ne peut être touché comme un objet ou simplement *regardé*. Dès que nous essayons de le faire, il disparaît. Il a besoin d'être vu et nous ne pouvons le voir que depuis ce niveau de conscience que l'expression « en Christ » tente de décrire. Il est plus facile de décrire les effets de cette expérience que la manière dont elle se produit. Ainsi, Paul, qui avait fait personnellement cette expérience et en avait été, selon ses propres termes, transformé, nous déclare que : « *Si donc quelqu'un est dans le Christ, c'est une création nouvelle : l'être ancien a disparu, un être nouveau est là.* » (2 Cor 5, 17)

La résurrection nous renvoie dans ce monde d'une manière nouvelle, avec une nouvelle vision et une nouvelle compréhension. La nouvelle création est une façon de vivre dans le monde, libéré des vieilles compulsions, de l'addiction à la violence en tant que mode de résolution des conflits, et des schémas répétés d'oppression et d'exploitation qui ont abouti à la crise actuelle.

La difficulté pour un chrétien contemporain, c'est qu'identifier la crise au mystère chrétien ne signifie pas que l'on résout le problème en baptisant tout le monde. Ou, si l'on reprend les mots tels qu'ils sont écrits, « allez et baptisez toutes les nations » fait référence à une insertion dans une manière de voir qui vient à ceux qui sont « en Christ » dans le sens le plus universel et le plus inclusif de la sainteté nouvelle. Pour les chrétiens modernes, le sens de la mission a changé à cause des changements intervenus dans le monde et de la direction qu'il prend. Quiconque prend part à sa mesure à la résolution d'une crise en sort transformé. L'identité chrétienne évolue également – en fait, s'enrichit et s'élève – lorsque nous risquons notre foi dans une réelle rencontre avec les problèmes du monde. Se tenir au-dessus de la mêlée, juger depuis une position de supériorité, ne procure qu'une mentalité de forteresse ; on aboutit au fondamentalisme et à l'exclusivisme qui, finalement, détruisent la foi parce qu'ils érodent la compassion. Mais croire en une création nouvelle et non en une autre création signifie que nous pouvons contribuer à faire basculer la crise collective vers l'espoir et le changement positif plutôt que vers le désespoir et la catastrophe.

*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*

**Rumi**, "One Song", extrait de *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, New York, Harper & Collins, 2001, p. 47.

### UN CHANT

L'objet de la louange est un, de même la louange est une,  
beaucoup de cruches étant versées  
dans un bol immense. Toutes les religions, tous ces chants,  
un seul chant.

Les différences ne sont qu'illusion et vanité. La lumière du soleil  
a l'air un peu différente  
sur ce mur-ci de ce qu'elle paraît sur ce mur-là, et bien plus différente  
sur cet autre mur, mais  
c'est toujours la même lumière. Nous avons emprunté ces vêtements, ces  
personnalités de temps et d'espace,  
à une lumière, et en louant, nous les reversons en elle.

**Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site [www.levangileauquotidien.org](http://www.levangileauquotidien.org)**

**Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures> de notre site : [WWW.WCCM.FR](http://WWW.WCCM.FR). Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.**

**Site Web français : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr). Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>.  
Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://www.wccm.org), avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la CMMC dans le monde.**