



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 JUILLET 2017

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.

Laurence Freeman, osb, extrait de *Jésus, le maître intérieur*, ch. 3 « Connaissance de soi et amitié », Albin Michel, 2002.

La nouvelle espèce de vie rendue possible par la Résurrection ne repose pas sur le constat médical du tombeau vide, ni même sur la preuve circonstancielle des apparitions. La preuve se situe dans la vie quotidienne. (...) Comme l'amour, la foi en la Résurrection a un caractère raisonnable et une qualité d'être qui lui sont propres, un degré plus élevé de plénitude, saisi et non appris. Les expériences, même les apparitions de la Résurrection, passent. Elles deviennent des souvenirs. Mais nous, nous connaissons la Résurrection dans ce que les premiers disciples appelaient le « Jour du Christ ». C'est le moment présent illuminé par la capacité de la foi à voir l'invisible, à reconnaître l'évident. Comme l'a écrit Simone Weil, « Il vient à nous caché, et le salut consiste pour nous à le reconnaître. »

La question posée par Jésus [« Qui dites-vous que je suis ? »] est le don que nous fait *rabbouni* : le fait même de la poser dispense la « grâce du gourou ».

À chaque époque, sa question est le don en attente d'être reçu. Elle a le pouvoir d'éveiller de manière simple et subtile la connaissance de Soi dans l'expérience propre à chacun de la Résurrection ; et ce pouvoir est perpétuel. Saint Thomas emploie le présent lorsqu'il parle de la Résurrection. On peut comprendre que pour lui, la Résurrection (...) transcende toutes les catégories de temps et d'espace. De même, les icônes de la tradition orthodoxe qui la représentent suggèrent la même transcendance et montrent que la puissance qui a ressuscité Jésus est présentement et continûment active.

Le travail essentiel d'un maître spirituel consiste uniquement en ceci : non pas dire ce que l'on doit *faire*, mais aider à voir qui l'on est. Le Soi qu'il nous donne de connaître par sa grâce n'est pas un petit moi séparé, isolé, attaché à ses souvenirs, ses désirs et ses peurs. C'est un champ de conscience semblable à, et inséparable de la Conscience qui est le Dieu de la révélation cosmique aussi bien que biblique : l'unique grand « JE SUIS ».

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

Jean Vanier, extrait de : *Entrer dans le mystère de Jésus. Une lecture de l'Évangile de Jean*, Ottawa, Novalis - Paris, Bayard, 2005.

Devenir saints

Nous, les humains, sommes un mélange
de présence de Dieu et d'absence de Dieu,
de lumière et de ténèbres,
de vérité et de chaos,
de bien et de mal,
d'ouverture et de refus.

Aucun être humain n'est saint ou pur de lui-même.

Nous ne devenons saints que par la sainteté de Dieu.

[...] Cette sainteté n'est pas quelque chose
que nous pouvons atteindre ; elle est donnée
en réponse à la prière de Jésus :
« Sanctifie-les dans la vérité. »

[...] Nous sommes tous appelés à être des saints.

Être saint, c'est être assez pauvre pour accueillir Jésus.

La sainteté est pour ceux
qui vivent une vie ordinaire, qui peuvent se sentir seuls,
et qui posent de petits gestes de tendresse et d'amour.

Elle est pour tous ceux
qui sont âgés, malades, faibles, vulnérables, sans travail,
qui ouvrent leur cœur à Jésus, dans la confiance,
et crient : « Viens, Seigneur Jésus, viens ! »

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page <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