



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 AOÛT 2019

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, « Frequent Flyer » paru dans *The Tablet*, 10 août 2004.

Cela fait plus de trente ans maintenant que j'observe les réactions de ceux qui participent pour la première fois à la retraite silencieuse annuelle de méditation chrétienne à Monte Oliveto Maggiore, la maison-mère de la Congrégation des bénédictins olivétains. La beauté physique du lieu, juste au sud de Sienne, est déjà dérangement en soi. En découvrant la paix et la confiance qui émanent du lieu, la simplicité des moines en habit blanc qui vivent là, on pourrait penser, au premier abord, que ce chez-soi est tellement celui d'un autre qu'on est condamné à s'y sentir étranger. Mais il s'avère que c'est un de ces rares endroits ayant cette grâce que chacun puisse se sentir chez soi.

À notre époque d'intégrisme religieux, c'est une source de lumière que de trouver un environnement profondément religieux, qui accueille des gens d'opinions et de cultures différentes ; qui ne se jette pas immédiatement sur les différences et ne colle pas des étiquettes d'approbation ou d'exclusion ; qui ne se met pas à juger et condamner avec dureté, ou à acquitter au nom du Christ, d'Allah ou de Yahvé. Je suppose que c'est cela, l'amitié du corps et de la pensée dans un environnement de beauté naturelle, l'amitié merveilleuse trouvée dans la contemplation partagée avec des étrangers, le fait d'être ensemble dans un courant d'eau vive de la tradition qui n'a pas rencontré de barrage qui l'aurait rendu stagnant, c'est cela qui fait que l'on se sent chez soi.

Comme le note hardiment Aelred de Rievaulx, Dieu n'est pas seulement amour. Dieu est amitié, avec soi-même, les autres et l'environnement. Ceux qui ne sont pas dans l'amitié ne peuvent rien connaître de Dieu, même et surtout s'ils sont habités de cette certitude impitoyable – celle des fondamentalistes – d'être en train de défendre Dieu contre ses ennemis. Cela fait partie de la quête spirituelle de notre temps que d'aspirer à un tel sentiment de connection et de confiance mutuelle, à une religion qui nourrit la communauté et non la division. Et c'est peut-être ce sentiment inclusif, catholique, d'être chez soi avec la différence, qui donne le sens de la présence réelle. Si l'on est vraiment chez soi en Dieu, on se sentira chez soi, dans la paix et la compassion, partout.

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

D. H. Lawrence, "Pax", cité dans David Steindl-Rast osb, *Gratefulness, the Heart of Prayer*, Paulist, New York, 1984, p. 185.

Tout ce qui compte, c'est d'être uni au Dieu vivant
D'être une créature dans la maison du Dieu de Vie.

Comme un chat qui dort sur une chaise
en paix, dans la paix
et uni au maître et à la maîtresse de la maison,
à la maison, chez lui dans la maison des vivants,
dormant devant l'âtre et bâillant devant le feu.

Dormant devant l'âtre du monde vivant,
bâillant chez lui devant le feu de vie
sentant la présence du Dieu vivant
comme un grand réconfort
un calme profond dans le cœur
une présence
comme celle d'un maître siégeant à son rang
grandi dans son être,
dans la maison de vie.

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*.

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