



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 NOVEMBRE 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** o.s.b., «Christian Faith», in: *First Sight: The Experience of Faith* [« La foi chrétienne », Premier regard: l'expérience de la foi], Londres, Continuum, 2011, p. 102.

Lorsque l'on reconnaît et intègre la dimension contemplative de l'Évangile, les métaphores et les formes de l'Église commencent à changer. Elles deviennent plus justes et inclusives. L'égalité des femmes entre dans ce monde dominé par les hommes. On ne dit plus aux homosexuels qu'ils sont «anormaux». [Les réfugiés ne sont pas diabolisés.] Les questions de justice sociale et environnementale deviennent aussi importantes que la protection de l'orthodoxie. Lorsque son cœur respire dans la prière de l'Esprit, et pas seulement celle du culte public ou de la dévotion privée, l'Église découvre collectivement la transcendance inhérente à la foi. En devenant moins tournée vers elle-même, elle voit qu'elle sert mais qu'elle ne doit pas s'identifier au Royaume qu'elle est censée transmettre. Avec l'air pur de contemplation, la foi grandit et la croyance trouve sa juste place.

Le langage que nous utilisons pour parler de Jésus change également. On ne parle plus de lui comme s'il était le capitaine d'une équipe qui gagne contre les autres, ou un juge venu condamner le monde. Les notions de sacrifice et de rédemption revêtent un sens plus subtil et mystique. En comprenant que Jésus est le médecin divin et la parole qui guérit tout, l'Église commence à parler un langage que le monde peut entendre.

### *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

**Père Dominique Hermant**, ancien abbé du Monastère d'En Calcat. Transcription d'un extrait d'une conférence enregistrée.

### *Se laisser conduire par l'Esprit*

Supposons que vous faites route et que vous prenez un auto-stoppeur. En se présentant, il vous dit qu'il est le Saint Esprit. Vous pouvez alors imaginer toute une gamme de réponses possibles :

- Tenez-vous tranquille, je n'aime pas être dérangé quand je conduis.

Ou bien :

- Quelle chance, vous allez me raconter des histoires pour me distraire.

Ou encore :

- Tenez, prenez ma carte routière. Et quand je serai embarrassé pour trouver la bonne direction, vous pourrez me guider.

Ou bien finalement :

- S'il vous plait, prenez le volant !

La confiance que Dieu attend de nous consiste à lui laisser prendre le volant par son Esprit, dans toute notre vie, globalement et en détails.

Accueillir l'Esprit, c'est, en premier lieu, lui faire confiance, s'abandonner à lui, se livrer à lui.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis québécois : [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 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](http://www.levangileauquotidien.org)