



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 23 FÉVRIER 2020

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.

Extrait de **Laurence Freeman** o.s.b., *Bulletin trimestriel*, janvier 2020.

Ce que nous appelons souvent de l'amour peut être une faim, un désir de confort et de possession issu de notre solitude. Lorsque notre « amour » égocentrique est déçu – par celui sur qui nous l'avons projeté – il peut rapidement se transformer en colère et en désespoir. Pour sortir de ce cycle, nous avons besoin d'ascèse, d'une discipline personnelle pour exercer notre capacité d'attention. Cette capacité finit par devenir un amour qui transforme l'ego. Porter attention au réel, et non à notre version illusoire de la réalité, illustre pourquoi la vérité nous rend libres, capables d'aimer et d'être aimés.

Le lien entre la méditation (l'ascèse fondamentale de la vie chrétienne) et l'amour (la source et le but de la sagesse) est comme un cordon qui tire le rideau d'une pièce obscure, laissant pénétrer la lumière divinisante d'une nouvelle sainteté. La nouvelle sainteté pour notre temps consiste à reconnaître Dieu dans toutes les situations de notre époque, sans nostalgie et en accord avec tout ce que nous avons appris sur la nature humaine et les lois de l'univers. C'est une sainteté universelle et non paroissiale. Elle ne dépend pas de l'approbation humaine mais de la reconnaissance mutuelle qui se produit entre Dieu et nous dans l'état de contemplation. Son fruit est l'œcuménisme de toutes les religions.

En nous appuyant sur le modèle de l'histoire, nous pouvons deviner que le renouveau de la vie chrétienne se réalisera lorsqu'un certain nombre de disciples auront appris comment traverser l'extraordinaire tempête de notre crise actuelle.

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

Franz Wright, "Love", in: *God's Silence*, New York, Knoph, 2006, p. 99.

AMOUR

Alors qu'ils se demandaient s'il fallait la lapider

– et pourquoi pas ? –

il s'est agenouillé et s'est mis à écrire du doigt

quelque chose dans la poussière.

Comme vous le savez,

nous sommes faits de poussière,

et la parole inconnue a donc été, est et sera toujours

écrite dans notre chair,

dans les plis obscurs de la chair de la mémoire.

En arche ên ho logos :

au commencement était le verbe.

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