



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 MARS 2021

*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 des *Réflexions de Carême 2021 : Troisième dimanche de Carême*.

(Évangile Jn 2, 13-25. *Il parlait du sanctuaire de son corps*)

L'un des effets de la pandémie fut de révéler la corruption et les mensonges sous lesquels elle se dissimule, ainsi que les injustices institutionnalisées enfouies dans les systèmes économiques nationaux et mondiaux. Ce que cette scène centrale de la vie de Jésus montre à son sujet, c'est le lien qu'il voyait entre le péché individuel et le péché social. C'est pourquoi elle est si perturbante et dangereuse. Le christianisme institutionnalisé s'en est défendu en présentant l'Église comme une société parfaite et incorruptible. Ses responsables furent formés à dissimuler toute preuve du contraire. Jusqu'à l'époque moderne, les "Juifs perfides" (comme on continua à les appeler dans le missel romain jusqu'à ce que Jean XXIII y mette fin en 1962), furent des boucs émissaires facilement utilisés pour maintenir la façade de l'impeccabilité du christianisme.

Nous savons comment nous justifier et éviter qu'on nous reproche nos erreurs. C'est un réflexe face à tout ce qui menace notre place dans le système de pouvoir de nos univers privés. Les moments passés au désert - comme le carême quotidien de notre méditation - sont nécessaires pour nous apprendre à faire face à la vérité sur nous-mêmes. Le mantra sert, plus doucement mais tout aussi efficacement, le but du fouet. Nous savons qu'il fonctionne lorsque nous pouvons remercier l'Esprit de chasser ce faux marchand du temple de Dieu qu'est chacun de nous.

**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. Écoutez-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

**Denise Levertov**, "On the Mystery of the Incarnation", in *The Stream and the Sapphire: Selected Poems on Religious Themes*, New York, New Directions, 1997, p. 19.

C'est lorsque nous faisons face, l'espace d'un instant,  
à ce que notre espèce peut faire de pire,  
et que nous frémissons à l'idée d'en connaître la tare en nous-mêmes,  
que la crainte fissure la carapace de l'esprit et pénètre dans le cœur :  
ce n'est pas à une fleur, ni à un dauphin, ni à une forme innocente,  
mais à cette créature vainement sûre d'être semblable à un dieu,  
que Dieu (par compassion pour notre laide incapacité à évoluer)  
confie, comme invité, comme frère,  
le Verbe.

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*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche 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)