



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 DÉCEMBRE 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.

LA BONTÉ DE LA CREATION

Laurence Freeman OSB, extrait de "Letter Twelve", dans *Common Ground*, New York, Continuum, 1999, pp. 137-38.

Plus que jamais, l'actualité de ces jours-ci nous rappelle la précarité de nos systèmes politiques et économiques. Pour beaucoup d'entre nous, il y a des chances raisonnables que nous en sortions relativement indemnes, mais il y a tant de gens, autour de nous et dans le monde, pour qui ces temps sont terrifiants et dangereux. Dans notre méditation, nous n'entrons pas seulement plus profondément dans la paix qui nous permet de faire face à l'impermanence des choses et au chaos du changement. Nous nous unissons également à tous ceux qui souffrent comme nous, ou plus probablement plus que nous. L'espoir du monde est que ces temps et ces événements nous apprennent la sagesse. Nous trouvons cette espérance aussi bien dans les expériences de paix intérieure que dans celles d'unité avec les autres. Si nous arrivons à mettre cette sagesse en pratique, nous pourrions mieux connaître et ne jamais oublier le mystère de la bonté de la création - pas seulement de l'extérieur, objectivement, mais aussi de l'intérieur, parce que nous avons part à la bonté de Dieu, notre source.

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

Conrad de Meester, « Tout consiste à être avec Dieu », *Mon âme a soif de toi*, Lyon, Librairie Decitre, 2001, p. 45-46

Quel moment de grâce lorsque le silence parfait nous pénètre, que tout devient paisible. Toute inquiétude a disparu, le passé est oublié, l'avenir n'est pas encore là, les désirs dorment. Il n'y a plus rien que le moment présent - et ce moment présent est rempli de Dieu. Alors notre cœur s'épanouit. On a l'impression d'entrer dans une cathédrale irradiée de soleil et de s'approcher du sanctuaire. Ou mieux, c'est comme si le Seigneur de l'Évangile, Jésus uni à son Père dans l'Esprit d'amour, s'approche et accueille notre rien avec un amour tellement soucieux de notre bien. Alors prier n'est plus parler, mais être dans un silence de plénitude, dans la vérité de Dieu, sous son regard qui, loin de foudroyer l'âme, la relève, la ressuscite.

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*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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