



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 DÉCEMBRE 2022

*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.*

C'est la communion

**John Main** OSB, extrait de "Christian Community" dans *The Hunger for Depth and Meaning*, P. Ng ed., Singapour, Medio Media, 2007, pp. 144-5.

La communauté chrétienne est par essence l'expérience d'être respecté par les autres et de les respecter en retour. Dans les autres, nous reconnaissons le même Esprit qui vit dans notre cœur, l'Esprit qui constitue notre être véritable. Dans cette reconnaissance de l'autre - une reconnaissance qui recrée notre esprit et élargit notre conscience – cette autre personne devient ce qu'elle est vraiment, en elle-même, et non une extension manipulée. Elle bouge et agit à partir de sa réalité intégrale personnelle et non plus comme une image créée par notre imagination. Même si nos idées ou nos principes s'y opposent, nous sommes maintenus à l'unisson par notre reconnaissance mutuelle de l'autre. [...] Une vraie communauté advient dans le processus qui consiste à s'attirer mutuellement dans la lumière de l'être véritable. Dans ce processus, nous partageons une expérience croissante de joie de vivre, de joie d'être, en découvrant de plus en plus sa plénitude dans une foi aimante partagée avec les autres. L'essence de la communauté est donc une reconnaissance de l'autre dans un respect profond.

### *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*

**Parker J. Palmer**, "Visiter Charlotte et Bard", facebook.com/parkerjpalmer, posté le 29 novembre 2022.

Il a 90 ans, plein d'esprit et de bonne humeur.

Elle en a 89, ne sait plus très bien avec qui elle est ni ce qui se passe.

Avant d'entrer, il explique : "Elle pose sans cesse la même question.

C'est difficile, bien sûr, mais elle reste la même personne douce et nous nous aimons plus que jamais."

Aujourd'hui, elle veut savoir "quand est-ce qu'on s'est vus pour la dernière fois ?"

"L'année dernière à la même heure", répondons-nous,

"ici même, dans votre charmante maison. C'est si bon de vous revoir."

"Oh, oui !" dit-elle, de tout son cœur. Cinq minutes après, elle repose la même question.

"Voulez-vous du fromage et des crackers ?" demande-t-elle.

"Bonne idée", répondons-nous, et je demande si je peux aider.

Il m'explique tranquillement en secouant la tête :

"Elle peut encore faire quelques petites choses comme ça ;

ça l'aide à se sentir plus en contrôle de sa vie."

Elle revient avec un plateau - fromage, crackers, serviettes et petites assiettes soigneusement disposés - et s'arrête devant chacun de nous pour que nous nous servions.

"C'est la communion", pensais-je, "le pain de la vie,

le vin de l'amour, et nos coupes débordent.

Jamais une cathédrale n'a vu un moment plus saint que celui-ci."

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://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)