



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 25 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.*

L'impératif qu'exige l'amour

**Laurence Freeman**, OSB, extrait du "*Message de Noël*", non publié, 2009.

Les hommes racontent des histoires pour trouver le sens dont ils ont besoin pour bien vivre. Les récits des Écritures, comme celui de la naissance de Jésus, nous reviennent plus beaux chaque fois que nous les évoquons, tant ils sont intimement liés aux histoires de nos propres vies. La méditation approfondit notre expérience spirituelle, élève et clarifie notre conscience, nourrie par la Parole qui est vivante et active. Elle nous ramène également aux Écritures avec une faim et une compréhension nouvelles.

Noël est une fête pleine de sens. Une grande part de ce sens se reflète dans les formes culturelles de nos célébrations de cette époque de l'année. [...] Mais toutes ces formes dépendent de l'expérience personnelle de ce que Noël représente essentiellement : la pauvreté et la simplicité radicales, la proximité enivrante de Dieu que révèle notre dépendance totale.

Gardons-nous mutuellement dans le cœur en cette joyeuse saison. Pussions-nous retrouver l'amour de la terre, nécessaire si nous voulons réparer les dommages que nous lui avons infligés. Que notre vie en tant que communauté accroisse l'énergie de paix à laquelle aspire notre monde divisé ainsi que la justice dont dépend la paix : la sagesse même qu'incarne le nouveau-né Jésus.

**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

**Gina Franco**, "The Same and the Other", publié dans *Poem-a-Day* par l'Académie des poètes américains, le 3 décembre 2019 sur [poets.org/poem-a-day](http://poets.org/poem-a-day).

### *Le Même et l'Autre*

Dans chaque main un rêve disparate : dans tous les rêves,  
un autre, bien trop calme -  
délire du masque et de Dieu derrière cela.  
Le paradis n'a pas eu d'hiver comme celui-ci :  
c'est celui où le nourrisson dort dans la saleté,  
du sommeil d'un esprit sans rêve, si loin de chez lui  
qu'il ne ressemble plus à personne.  
Sa mère, jetée à terre, chassée, malade de peur,  
dort à côté de lui parmi la crasse des animaux.  
Son père veille (l'impératif qu'exige l'amour -non la consolation-),  
car il n'y a pas de place pour un autre dormeur.  
Le désert continuera sans doute à apporter son mirage :  
*l'enfant marchera dans son jardin chatoyant,*  
dit la nature sauvage, *si vous le traversez.*  
Les grains dans la lumière lèvent et reposent :  
seul visage restant (*souvenez-vous que vous êtes poussière*)  
de notre première image perdue.

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)