



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 JUIN 2023

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 du message de Noël, décembre 1997.

Il est presque certain que la raison de la célébration de la naissance de Jésus à cette époque de l'année est liée à la fête païenne de la renaissance du soleil. Le 21 décembre, nous vivons le jour le plus court de l'année, un vif rappel, dans l'hémisphère nord en tout cas, de la brièveté de la vie. C'est le dernier souffle du vieux soleil. Mais la naissance suit la mort, comme toujours, parce que la vie n'est pas vaincue par la mort, ni même annulée par elle. La vie est la somme totale de tous les cycles de naissance et de mort que nous traversons en tant qu'individus et en tant que cosmos jusqu'à la fin des temps.

Tout cela m'est apparu très clairement lors d'une visite à New Grange, au nord de Dublin, qui est un tumulus néolithique vieux de cinq mille ans, construit un millénaire avant qu'Abraham ne quitte Ur en Chaldée pour la terre promise. Ce lieu possède de nombreuses beautés et bien des mystères. Le secret de sa signification réside peut-être dans la petite ouverture au-dessus de la porte qui laisse pénétrer les premiers rayons du soleil renaissant du 21 décembre dans la chambre funéraire intérieure. Obscure le reste de l'année, elle est remplie de la nouvelle lumière pendant environ dix-sept minutes. Alors que je me trouvais dans cette chambre (j'aurais aimé y être un 21 décembre), quelqu'un a éteint la faible lumière électrique et nous sommes restés dans l'obscurité la plus profonde que je connaisse. J'ai été surpris par l'atmosphère, ni froide ni effrayante, mais remplie d'une paix et d'une sérénité utérines. Ceux qui l'ont construite et y ont déposé leurs morts connaissaient la résurrection.

En célébrant Noël et l'anniversaire de la mort du père John si près l'un de l'autre, voici mes pensées. La lumière de Noël est la première lumière de la résurrection. Elle attire tout le monde dans son rayonnement, les vivants et les morts, la joie et le chagrin, ceux qui sont proches et ceux qui sont loin. Chaque fois que nous méditons, nous sommes unis dans cette lumière, qui brille maintenant non seulement de manière cyclique, mais aussi de manière continue au plus profond 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. 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

"Chinook Psalter" [Psautier du chinook], dans *Earth Prayers : 365 Prayers, Poems and Invocations from Around the World*, ed. E. Roberts et E. Amidon (New York : HarperOne, 1991), pp. 198-99.

Bénédition des galaxies, bénédiction des étoiles

Grandes étoiles, petites étoiles, étoiles rouges, étoiles bleues.

Bénédition de la nébuleuse, bénédiction de la supernova,

Planètes, satellites, astéroïdes, comètes.

Bénédition du soleil et de la lune, bénédiction de la terre,

Océans, rivières, continents, chaînes de montagnes

Bénédition du vent et des nuages, bénédiction de la pluie

Nappes de brouillard, congères, éclairs et tonnerre.

Bénédition des plantes vertes, bénédiction des forêts :

Cèdres, pins, fougères, buissons.

Bénédition des poissons et des oiseaux, bénédiction des mammifères :

Saumons, aigles, pumas et chevreuils.

Que toute l'humanité offre également sa bénédiction :

Vieilles femmes, jeunes femmes, hommes sages et fous.

Bénédition de la jeunesse, bénédiction des enfants

Grands garçons, petits garçons, grandes filles et petites filles.

Bénissez la sagesse du saint au-dessus de nous ;

Bénissez la vérité du saint au-dessous de nous ;

Bénissez l'amour du saint en nous.

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 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