

## Lectures hebdomadaires – 27 décembre 2015

*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.*

### **Extrait du message de Noël de Laurence Freeman adressé aux membres du groupe de méditation hebdomadaire sur internet en décembre 1997.**

Étant donné que nous n'avons aucun acte de naissance de Jésus, quelle peut bien être la raison de célébrer son anniversaire à cette époque de l'année, comme le font les chrétiens depuis au moins la fin du IV<sup>e</sup> siècle ? Cette fête est presque certainement liée à la fête païenne de la renaissance du soleil. Le 21 décembre, jour le plus court de l'année, nous rappelle de manière saisissante, dans l'hémisphère nord tout au moins, la brièveté de la vie. Le vieil astre solaire rend son dernier souffle. Mais la naissance succède à la mort comme elle le fait toujours, parce que la vie n'est pas vaincue par la mort, ni même niée par elle. La vie est la somme totale de tous les cycles de naissance et de mort par lesquels nous, en tant qu'individus, et nous, en tant que cosmos, traversons et traverserons jusqu'à la fin des temps.

Cela m'est apparu très vivement, il y a quelques jours, en visitant New Grange, un site archéologique au nord de Dublin constitué d'un tertre funéraire néolithique vieux de cinq mille ans, construit un millénaire avant qu'Abraham ne quitte Ur, en Chaldée, pour la Terre promise. Le site regorge de beautés et de mystères. Mais son sens secret se trouve peut-être dans la petite ouverture, au-dessus de la porte, qui, à la renaissance du soleil, le 21 décembre, laisse passer ses premiers rayons qui pénètrent ainsi dans la chambre funéraire intérieure. Obscure le restant de l'année, elle se remplit de la lumière nouvelle pendant environ dix-sept minutes. Tandis que je me trouvais dans cette chambre (regrettant que nous ne fussions pas le 21 décembre), quelqu'un éteignit la faible lumière électrique et nous demeurâmes dans l'obscurité, la plus profonde que j'aie connue. Je fus surpris par l'atmosphère, ni froide ni sinistre, mais pleine d'une paix et d'une teneur proprement utérines. Ceux qui avaient bâti cet endroit pour y déposer leurs morts connaissaient quelque chose de la résurrection.

Alors que nous célébrons Noël et l'anniversaire de la mort du père John, si proches l'un de l'autre, ce sont les pensées et symboles qui me viennent à l'esprit. La lumière de Noël est la première lumière de la Résurrection. Elle embrasse tout dans son

rayonnement, les vivants et les morts, la joie et la peine, ceux qui sont proches et ceux qui sont loin. Chaque fois que nous méditons, nous sommes unis à cette lumière qui, désormais, ne brille pas cycliquement seulement, mais continuellement dans notre centre le plus intime.

*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*

Denise Levertov, "Candlemas," (*Chandeleur*) THE STREAM AND THE SAPPHIRE: Selected Poems on Religious Themes (New York: New Directions, 1997), p. 11.

*Chandeleur*

Avec certitude  
Siméon ouvre  
ses vieux bras  
à la lumière de l'enfant.  
Quelques années  
avant la croix, le tombeau,  
et la vie nouvelle,  
il connut  
la vie nouvelle.  
Dans quelle profondeur  
de foi il puisa,  
illuminant  
la nuit profonde.

Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures> de notre site : [WWW.WCCM.FR](http://WWW.WCCM.FR). Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.  
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)

Site Web français : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr). Forum d'échange : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>.  
Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca), et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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 CMMC dans le monde.