



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 31 DÉCEMBRE 2017

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 de « Anniversaire de John Main », *Bulletin trimestriel*, hiver 1996

Le christianisme traditionnel se trouve de nos jours face à un dilemme qui le laisse perplexe : quel sens peut-il y avoir à communiquer l'évangile sans esprit de compétition, dans un contexte de relations nouées avec d'autres religions ? [...] Pour le chrétien exclusiviste, cela n'a aucun sens. Et pourtant, c'est ce qui se passe, aujourd'hui, partout et en permanence... Faut-il y voir un enseignement que l'Esprit essaye de nous donner ? Le christianisme est peut-être en train d'apprendre que s'il est vraiment universel, il doit se trouver et se reconnaître dans toutes les formes d'expérience spirituelle et dans toutes sortes d'événements spirituels. [...]

Aujourd'hui, nous entrons dans une nouvelle ère de dialogue religieux, de tolérance, de révérence et d'enseignement mutuels que les générations précédentes n'auraient jamais pu imaginer. Sa légitimité pour les chrétiens est attestée par le fait qu'elle est on ne peut plus compatible avec la personnalité et l'exemple de Jésus. Il ne rejetait personne, respectait tout le monde et voyait le mystère de Dieu en tout être humain et dans la nature. Il mangeait en compagnie de ceux qu'il aurait dû mépriser ; il parlait avec ceux qu'il aurait dû éviter. Il était aussi ouvert aux autres qu'il l'était à Dieu. [...]

En Jésus, le temps et l'éternité se rencontrent, la Parole se fait paroles humaines. Mais la jonction se fait dans la pauvreté humaine en esprit. La pauvreté est le point « où le mystère infini rencontre l'existence concrète ». La pauvreté n'est pas seulement l'absence de choses, mais la conscience que l'on a besoin des autres, de Dieu. Ce besoin chez l'être humain est universel. Il est partagé par les riches et les puissants comme par les pauvres et les plus marginalisés.

Le besoin n'est que le sentiment très fort que suscite notre état d'interdépendance. Nous ne sommes pas séparés les uns des autres ni de Dieu. La sagesse, c'est de reconnaître cet état d'interconnexion. En méditation, nous plongeons à un niveau de réalité plus profond que le niveau superficiel du mental dominé par l'ego qui, trop souvent, nous retient dans le filet de l'illusion de notre indépendance et de notre isolement. Se dépêtrer de ce filet est l'objet du travail quotidien de la méditation et c'est aussi le nouveau modèle de pratique de la présence de Dieu dans la vie ordinaire.

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

Rabbi Brant Rosen, Une nouvelle interprétation du *Livre de Zacharie*, 2,14 ; 4,7 (Lecture prophétique pour le Shabbat de Hanouka)

Libère ta joie
car tes prières ont déjà été exaucées ;
même dans ton exil,
celui que tu cherches
demeurerait au milieu de toi.

Calme la colère de ton âme
et viens à apprendre
que chaque nation est ma nation.
Tous les peuples que je choisis,
partout où tu choisis de vivre,
seront ta Terre sainte,
ta Sion, ta Jérusalem.

Ouvre les yeux et regarde
de l'autre côté de la vallée,
vois cette terre en ruine
saisie et possédée à travers les âges.

Regarde ta prétendue ville de paix,
un lieu qui ne connaît
que corruption et profanation
à ta porte.

Tourne ton regard vers les cieux
et là tu trouveras
la Jérusalem que tu cherches :
une ville qu'on ne pourra jamais conquérir,
seulement rêver, désirer, rechercher ;
un Temple sur la hauteur
qui ne peut jamais être détruit.

Plus besoin de vêtements sacerdotaux
ni d'intrigues pour envahir cette montagne abandonnée –
marche simplement dans mes voies
et tu y trouveras ton chemin :
un pèlerinage sacré au Temple
dans n'importe quel pays
que tu appelles chez toi.

Entre dans les portes
de ce lieu sacré, ce saint des saints,
relève ses murs tombés,
rallume les branches du chandelier
pour que ma maison devienne vraiment
un sanctuaire pour tous les hommes.

Oui, c'est ainsi
que tu restaureras le Temple :
non par la force, non par la puissance,
mais par l'esprit
que tu partages avec
tout être vivant.

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*.

Sites de nos amis québécois : 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, 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