



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 NOVEMBRE 2020

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.

John Main o.s.b., *The Burning Heart: Reading the New Testament with John Main*, ed. Gregory Ryan, Londres, Darton, Longman and Todd, 1996, p. 77.

Si quelqu'un dit : « J'aime Dieu », alors qu'il a de la haine contre son frère, c'est un menteur. En effet, celui qui n'aime pas son frère, qu'il voit, est incapable d'aimer Dieu, qu'il ne voit pas. Et voici le commandement que nous tenons du Christ lui-même : celui qui aime Dieu, qu'il aime aussi son frère.
(1 Jean 4, 19-21)

Soyons bien clairs sur ce que dit St Jean, à savoir que nous ne pouvons pas aimer soit Dieu soit notre prochain. Nous aimons les deux ou aucun des deux...

Dans la médiation, nous développons notre aptitude à tourner tout notre être vers l'Autre. Nous apprenons à laisser notre prochain être, tout comme nous apprenons à laisser Dieu être. Nous apprenons à ne pas manipuler notre prochain mais plutôt à le respecter, reconnaître son importance, la merveille de son être ; en d'autres termes, nous apprenons à l'aimer. C'est pour cette raison que la prière est la grande école de la communauté. C'est dans et par notre fidélité et notre persévérance dans la prière que nous réalisons la véritable gloire de la communauté chrétienne en tant que fraternité des consacrés, vivant ensemble dans un respect mutuel profond et aimant. (WS, p. 78)

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

Naomi Shihab Nye, "Red Brocade", dans "*Poems to Share for Thanksgiving*" sur Poem-a-day@poets.org, 26 novembre 2019.

Brocart rouge

Les Arabes ont ce dicton : lorsqu'un étranger se présente à ta porte, nourris-le pendant trois jours avant de lui demander qui il est, d'où il vient, où il va. De cette façon, il aura la force de répondre. Ou alors, d'ici là, vous serez de si bons amis que vous ne vous en souciez pas.

Revenons à cela. Un peu de riz ? Des pignons ? Tiens, prends l'oreiller de brocart rouge. Mon enfant va servir de l'eau à ton cheval.

Non, je n'étais pas occupé quand tu es venu ! Je ne me préparais à aucune tâche. C'est l'armure que met tout le monde pour prétendre qu'on a un but en ce monde.

Je refuse d'être flatté. Ton assiette attend. Nous allons cueillir de la menthe fraîche pour ton thé.

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

et sur notre page 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