



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 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.

Aimer Dieu et notre prochain

Extrait de *The Burning Heart : Reading the New Testament with John Main*, Gregory Ryan ed. (Londres : Darton, Longman + 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 de lui : celui qui aime Dieu, qu'il aime aussi son frère. (1 Jn 4, 20-21)

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

Dans la méditation, nous développons notre capacité 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 à le respecter, à respecter son importance, la merveille de son être ; en d'autres termes, nous apprenons à l'aimer. C'est pourquoi la prière est la grande école de la communauté. Dans et par notre sérieux et notre persévérance dans la prière, nous réalisons la véritable gloire de la communauté chrétienne comme fraternité des consacrés, vivant ensemble dans un respect mutuel profond et aimant.

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.

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

BROCART ROUGE

Les Arabes avaient coutume de dire
que lorsqu'un étranger se présente à votre porte,
vous le nourrissez pendant trois jours
avant de lui demander qui il est,
d'où il vient,
où il va.
Il aura ainsi assez de force
pour répondre.
Ou alors d'ici là,
vous serez devenus de si bons amis
que cela vous sera indifférent.

Revenons là-dessus.
Veux-tu du riz, des pignons de pins ?
Tiens, prends l'oreiller de brocart rouge.
Mon enfant va donner de l'eau à ton cheval.

Non, je n'étais pas occupé quand tu es arrivé !
Et je ne me préparais pas à faire quelque chose :
c'est le prétexte que tout le monde donne
pour prétendre avoir un but dans la vie.

Je refuse de le prétendre.
Ton assiette t'attend.
Nous allons mettre de la menthe fraîche
dans ton thé.

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