



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 DÉCEMBRE 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 de « Frequent Flyer », *The Tablet*, 10 août 2004.

Cela fait plus de 30 ans que j'observe les réactions de ceux qui viennent pour la première fois à la retraite silencieuse annuelle de méditation chrétienne à Monte Oliveto Maggiore, la maison mère de la congrégation des Bénédictins olivétains. La pure beauté physique du lieu, juste au sud de Sienne, est déjà perturbante en soi. La paix et la confiance qui émanent du lieu, la simplicité des moines en habit blanc qui vaquent à leurs occupations, donnent à penser au premier abord que ce chez-soi est tellement celui d'un autre qu'on est condamné à s'y sentir étranger. Mais en fait, il s'avère que c'est l'un de ces rares endroits dont la grâce est que chacun se sente chez soi.

À une époque de fondamentalisme religieux, il est éclairant de trouver un environnement profondément religieux, qui accueille des personnes d'opinions et de cultures diverses, qui ne se jette pas immédiatement sur les différences et ne colle pas des étiquettes d'approbation ou d'exclusion, qui ne se met pas à juger et condamner avec dureté, ou à acquiescer au nom du Christ, d'Allah ou de Yahweh. Je suppose que c'est cela, l'alliance du corps et de la pensée dans un environnement d'une beauté naturelle, l'amitié merveilleuse trouvée dans la contemplation partagée avec des étrangers, le fait d'être ensemble dans le courant vivant de la tradition qui n'a pas rencontré un barrage qui l'aurait rendu stagnant, c'est cela qui fait que l'on se sent chez soi.

Comme le disait Aelred de Rievaulx avec audace, Dieu n'est pas seulement amour. Dieu est amitié, avec soi-même, avec les autres et avec l'environnement. Ceux qui ne vivent pas dans l'amitié ne peuvent rien connaître de Dieu – même et surtout s'ils sont dans la certitude la plus impitoyable, celle des fondamentalistes religieux qui défendent Dieu contre ses ennemis. Aspirer à un sentiment de lien et de confiance mutuelle, à une religion qui engendre la communauté et non la division fait partie de la quête spirituelle de notre époque. C'est peut-être ce sentiment catholique, inclusif, d'être à l'aise dans la différence qui constitue le sens de la présence réelle. Si l'on est vraiment à l'aise avec soi-même en Dieu, on découvre que l'on est partout à l'aise, dans la paix et la compassion.

*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

**D.H. Lawrence**, « Pax », domaine public.

Tout ce qui compte c'est de ne faire qu'un avec le Dieu vivant  
Être une créature dans la maison du Dieu de la Vie.

Comme un chat endormi sur une chaise,  
en paix, en paix  
et en harmonie avec le maître de la maison,  
avec la maîtresse de maison,  
chez soi, chez soi dans la maison des vivants,  
dormir au foyer et bâiller devant le feu.

Dormir au foyer du monde vivant,  
bâiller chez soi devant le feu de la vie,  
ressentir la présence du Dieu vivant  
comme une grande assurance,  
un calme profond dans le cœur,  
une présence,  
comme celle d'un maître siégeant au conseil,  
grandi dans son être propre,  
dans la maison de la vie.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche 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 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](http://www.levangileauquotidien.org)