



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 JANVIER 2024

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 du *Bulletin trimestriel de la CMMC*, janvier 2020.

Ce que nous appelons souvent l'amour peut être l'envie et la faim de solitude, de confort et de possession. Lorsqu'il est déçu – par celui sur qui nous l'avons projeté – notre « amour » égocentrique peut rapidement se transformer en colère et en désespoir. Pour sortir de ce cycle, nous avons besoin d'une ascèse, d'une discipline personnelle qui consiste à exercer notre capacité d'attention. Cette aptitude finit par devenir un amour qui transforme l'ego. Prêter attention au réel, et non à notre version illusoire de la réalité, illustre pourquoi la vérité nous rend libres également d'aimer et d'être aimé.

Le lien entre la méditation (ascèse essentielle de la vie chrétienne) et l'amour (source et but de la sagesse) est comme une corde qui tire un rideau dans une pièce sombre et laisse affluer la lumière divinisante d'une nouvelle sainteté. La nouvelle sainteté de notre temps est la reconnaissance de Dieu dans toutes les dimensions de notre époque, sans nostalgie et en accord avec tout ce que nous avons appris sur la nature humaine et les lois de l'univers. C'est une sainteté universelle et non paroissiale. Elle ne dépend pas de l'approbation des autres mais de la reconnaissance mutuelle qui se produit entre Dieu et nous dans l'état de contemplation. Son fruit est l'œcuménisme de toutes les confessions. En nous basant sur le modèle de l'histoire, nous pouvons deviner que le renouveau de la vie chrétienne s'accomplira lorsqu'un nombre suffisant de disciples aura appris à gérer la violente tempête de notre crise actuelle.

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

Franz Wright, « Love », dans *God's Silence* (New York : Knoph, 2006), p. 99.

AMOUR

Pendant qu'ils réfléchissaient à la lapider

– et pourquoi pas ? —

il s'agenouilla

et écrivit de son doigt

quelque chose dans la poussière.

Nous sommes, comme vous le savez,

faits de poussière,

et la parole inconnue était donc,

est et sera pour toujours

inscrite dans notre chair,

dans les plis gris de la chair de la mémoire.

En arche en ho logos.

[Au commencement était le Verbe]

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