



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 DÉCEMBRE 2018

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 message de Noël adressé aux membres du groupe de méditation hebdomadaire sur internet en décembre 1997.

Presque certainement [la raison de célébrer la naissance de Jésus à cette époque de l'année] est liée à la fête païenne de la renaissance du soleil. Le 21 décembre, jour le plus court de l'année, nous rappelle de manière saisissante, dans l'hémisphère nord tout au moins, la brièveté de la vie. Le vieil astre solaire rend son dernier souffle. Mais la naissance succède à la mort comme elle le fait toujours, parce que la vie n'est pas vaincue par la mort, ni même niée par elle. La vie est la somme totale de tous les cycles de naissance et de mort que nous, en tant qu'individus, et nous, en tant que cosmos, traversons et traverserons jusqu'à la fin des temps.

Cela m'est apparu très vivement [...] en visitant New Grange, un site archéologique au nord de Dublin constitué d'un tertre funéraire néolithique vieux de cinq mille ans, construit un millénaire avant qu'Abraham ne quitte Ur, en Chaldée, pour la Terre promise. Le site regorge de beautés et de mystères. Mais son sens secret se trouve peut-être dans la petite ouverture au-dessus de la porte qui, à la renaissance du soleil, le 21 décembre, laisse passer ses premiers rayons qui pénètrent ainsi dans la chambre funéraire intérieure. Obscure le restant de l'année, elle se remplit de la lumière nouvelle pendant environ dix-sept minutes. Tandis que je me trouvais dans cette chambre (regrettant que nous ne fussions pas le 21 décembre), quelqu'un éteignit la faible lumière électrique et nous demeurâmes dans l'obscurité la plus profonde que j'aie connue. Je fus surpris par l'atmosphère, ni froide ni sinistre, mais pleine d'une paix et d'une teneur proprement utérines. Ceux qui avaient bâti cet endroit pour y déposer leurs morts connaissaient quelque chose de la résurrection.

Alors que nous célébrons Noël et l'anniversaire de la mort du Père John, si proches l'un de l'autre, ce sont les pensées qui me viennent à l'esprit. La lumière de Noël est la première lumière de la Résurrection. Elle embrasse tout dans son rayonnement, les vivants et les morts, la joie et la peine, ceux qui sont proches et ceux qui sont loin. Chaque fois que nous méditons, nous sommes unis dans cette lumière qui, désormais, ne brille pas cycliquement seulement, mais continuellement dans notre centre le plus intime.

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

« Psautier chinook » dans *Earth Prayers: 365 Prières, poèmes et invocation du monde entier*, sous la dir. de E. Roberts et E. Amidon, New York, HarperOne, 1991, pp. 198-199.

La bénédiction des galaxies, la bénédiction des étoiles

Des grandes étoiles, des petites étoiles, des étoiles rouges, des bleues.

La bénédiction de la nébuleuse, la bénédiction de la supernova,

Des planètes, des satellites, des astéroïdes, des comètes.

La bénédiction du soleil et de la lune, la bénédiction de la terre,

Des océans, des rivières, des continents, des chaînes de montagnes.

La bénédiction du vent et des nuages, la bénédiction de la pluie,

Des bancs de brume, des congères, de la foudre et du tonnerre.

La bénédiction des plantes vertes, la bénédiction des forêts :

Cèdres, sapins, fougères, buissons et arbustes.

La bénédiction des poissons et des oiseaux, la bénédiction des mammifères :

Saumons, aigles, couguars et chèvres des montagnes.

Que toute l'humanité offre aussi sa bénédiction :

Les vieilles femmes, les jeunes femmes, les sages et les insensées.

La bénédiction des jeunes, la bénédiction des enfants,

Les grands garçons, les petits garçons, les grandes filles et les petites.

Bénissez la sagesse du Saint qui est au-dessus de nous ;

Bénissez la vérité du Saint qui est au-dessous de nous ;

Bénissez l'amour du Saint en nous.

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