



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 DÉCEMBRE 2019

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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman o.s.b., extrait du message de Noël 2009.

Les hommes racontent des histoires pour rendre le sens que nous avons besoin de découvrir afin de bien vivre. À chaque relecture des histoires des Écritures, comme le récit de la naissance de Jésus, on tire de plus en plus de bénéfices, tellement elles s'entremêlent toujours avec bonheur aux histoires de nos vies. L'approfondissement de la vie spirituelle, l'élévation et la clarification de la conscience, qui sont les fruits de la méditation, se nourrissent de la Parole qui est vivante et active. Ils nous ramènent également à la Bible avec une soif et une pénétration renouvelées.

Noël est une fête du sens dont témoignent maintes formes culturelles de célébrations propres à cette période de l'année. [...] Mais tout dépend de l'expérience que l'on fait, personnellement, de Noël et de son message essentiel : la pauvreté et la simplicité radicales, l'enivrante proximité de Dieu que révèle notre totale dépendance.

En ces jours pleins de joie, gardons-nous dans le cœur les uns les autres. Puisse le sens de cette nouvelle création nous redonner l'amour de la terre dont nous avons tant besoin pour réparer les dommages que nous lui avons fait subir. Puisse notre vie en tant que communauté augmenter l'énergie de paix que notre monde divisé s'efforce d'obtenir et la justice sans laquelle il n'y a pas de paix possible – c'est la véritable sagesse incarnée par Jésus nouveau-né.

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

Laurence Freeman o.s.b., extrait du *Discours au Parlement des religions du monde*, Melbourne, Australie, 4 décembre 2009

La première fois que je suis venu en Australie pour enseigner la méditation chrétienne, un aborigène chrétien est venu vers moi après la conférence et m'a dit : « Vous parlez de cette tradition de prière de l'Église vieille de deux mille ans. Mon peuple la pratique depuis quarante mille ans. » Je lui demandai alors ce que la méditation signifiait pour lui en tant que chrétien et aborigène. Sa réponse m'a profondément ému : « Mon peuple a appris à s'asseoir dans un silence qui ne pose pas de question, à écouter. En tant que chrétien, je comprends que ce que nous avons écouté pendant tous ces millénaires, c'est la Parole de Dieu qui résonne au cœur de la création. »

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