



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 JANVIER 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.

L'esprit que vous partagez

Laurence Freeman OSB, extrait de "Anniversaire de John Main," *WCCM International Newsletter*, Hiver, 1996.

En Jésus, le temps et l'éternité se croisent. Mais l'intersection se produit dans la pauvreté de l'esprit. La pauvreté est le point "où le mystère infini rencontre l'existence concrète". La pauvreté n'est pas seulement l'absence de choses, mais la conscience de notre besoin des autres, de Dieu. Les hommes sont en manque ; c'est universel. Les plus riches et les plus puissants comme les plus pauvres et les plus marginalisés sont tous autant en manque.

Le manque n'est que le sentiment fort qui surgit en réponse à notre interdépendance. La sagesse, c'est reconnaître cette interdépendance, et la compassion consiste à créer des liens. Dans la méditation, nous plongeons dans un niveau de réalité plus profond que notre esprit superficiel, mû par l'ego, dans lequel nous sommes si souvent pris au piège de l'illusion de notre indépendance et de notre isolement. Sortir de ce piège est le travail quotidien de la méditation et c'est aussi une nouvelle façon de pratiquer la présence de Dieu dans la vie ordinaire.

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

Rabbi Brant Rosen, "Une nouvelle interprétation de Zacharie 2,14 – 4,7 (lecture prophétique pour le sabbat de Hanouka), <https://rabbibrant.com/>

Plus besoin de vêtements sacerdotaux
ou de lieu pour envahir ce mont abandonné des dieux -
marchez simplement dans mes voies
et vous y trouverez votre voie :
un pèlerinage sacré au Temple
dans n'importe quel pays où vous vous trouvez.

Franchissez les portes de ce lieu saint
entre les lieux saints,
relevez ses murs écroulés,
rallumez les branches du chandelier
afin que ma maison devienne vraiment
un sanctuaire pour tous les peuples.

Oui, c'est ainsi que vous allez restaurer le Temple :
non par la force ni par la puissance
mais par l'esprit que vous partagez
avec toute âme qui vit et respire.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>
et sur notre page 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