LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 SEPTEMBRE 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.*

Salus : la santé du salut

Laurence Freeman OSB, extrait de "Christian Faith" dans *First Sight*, Londres, Continuum, 2011, p. 100.

L'influence de Jésus guérissant ceux qui se tournaient vers lui dans la foi s'étendait au-delà du domaine physique. Après avoir guéri les dix lépreux ou la femme atteinte d'hémorragie, deux maladies qui excluent socialement, il s'est penché sur leur réintégration dans la communauté au sens large. Il a compris que sa mission consistait à apporter à tous le "salus" - la santé du salut. Il a donc touché la maladie qui est en nous tous. Et qui n'a pas besoin de guérison ? [...]

Il n'est donc pas le sauveur qui condamne et damne ceux qui ne prennent pas le médicament qu'il offre, comme le voient les chrétiens fondamentalistes. Plus tard, l'iconographie chrétienne le représentera davantage ainsi comme le Pantocrator, le juge universel au bras levé et menaçant, comme dans la chapelle Sixtine. Puis il fut représenté comme l'empereur divinisé régnant depuis son trône. Mais la plus ancienne image de Jésus que nous ayons est celle d'un jeune berger, ramenant sur ses épaules la brebis égarée. Guérisseur ou juge ? Comme nous l'avons vu pour la foi, les métaphores sont importantes.

Lorsque les métaphores dominantes sur Jésus et le christianisme reflètent une religion dont la dimension contemplative est faible ou inexistante, la foi se confond fatalement avec la croyance. Les idées sur Jésus, les formules théologiques qui le définissent, les rituels du culte, tout cela devient surdéfini et préservé, voire absolutisé et idolâtré. Mais lorsque la dimension contemplative de l'Évangile est reconnue et enseignée, les métaphores et les formes de l'Église commencent à changer.

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

Rumi, extrait de l'Ode 3090, tr. Coleman Barks, Public Realm.

Soyez une lampe, ou un bateau de sauvetage, ou une échelle.
Aidez l'âme de quelqu'un à guérir.
Sors de ta maison comme un berger.

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