

Lectures hebdomadaires – 5 décembre 2010

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.

Extrait de **John Main** o.s.b., *Letters from the Heart*, "Letter Ten: December 18, 1979" (Lettre Dix, 18 décembre 1979), New York, Crossroad, 1988, p. 119-120.

Noël est une fête qui peut ouvrir nos cœurs à la présence du Christ. Elle met sous nos yeux les grandes qualités de l'innocence et de l'espérance qui sont nécessaires si nous voulons nous éveiller à sa lumière, et elle nous remplit de confiance parce qu'elle nous annonce que l'âge ancien a pris fin. L'âge nouveau, la nouvelle création, a commencé et notre point de départ pour le découvrir en toutes choses et en tous lieux, c'est la découverte de sa réalité dans notre cœur.

C'est pourquoi notre pèlerinage est un pèlerinage vers notre cœur. Parce que nous sommes tous invités à pénétrer dans ce temple et à recevoir cette vie nouvelle, il nous faut reconnaître en ce temps de Noël le moment propice pour déposer tout ce qui est mort en nous, tout ce qui nous empêche d'adhérer pleinement au mystère de notre propre création et d'entrer dans la plénitude de vie que nous recevons comme un pur don dans l'acte éternel de création de Dieu.

L'enseignement de l'Incarnation est important en ceci : que le mystère de Dieu dans son éternelle créativité n'est pas seulement rendu proche de nous, mais se trouve réellement uni à nous. Nous n'avons plus besoin d'objectiver le mystère qui a fait sa demeure dans nos cœurs de chair. Nous savons maintenant que l'éveil à sa réalité est une chose possible et imminente pour chacun d'entre nous, parce que l'éveil est une rencontre incarnée. La joie à laquelle cette fête devrait nous convier vient de ce que cet éveil n'est pas le résultat de notre propre force. Nous ne sommes plus isolés, dépendant de nos seules et insuffisantes ressources personnelles. Ce n'est pas notre force ou notre sagesse qui nous guide, mais son amour qui est présent en tant que lumière de la réalité suprême dans nos cœurs. L'humilité de l'enfant Jésus est notre guide et maître. Dans sa Lumière, nous avons la Lumière. Dans son Amour, nous avons l'Amour. Dans sa Vérité, nous devenons Vrais.

C'est une fête pleine d'émerveillement et d'espérance pour nous tous, qui que nous soyons et où que nous soyons. C'est une nouvelle aurore pour toute l'humanité, qui commence par une lueur faible mais certaine et qui, à mesure qu'elle gagne en puissance transforme le ciel et la terre, et dont la luminosité s'accroît jusqu'à la parfaite clarté du jour.

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

Julienne de Norwich, *Le Livre des révélations*, chap. 83-84, Le Cerf, Sagesses chrétiennes, 1992, p. 264-265.

J'ai vu et compris que notre foi est notre lumière dans la nuit, lumière qui est Dieu, notre Jour sans fin.

Cette lumière est charité. Dieu, en sa sagesse, la mesure selon ce qui nous sera profitable. Elle n'est pas assez abondante pour que nous puissions voir notre jour de béatitude, mais elle ne nous est pas close...

Ainsi la charité nous garde dans la foi et dans l'espérance. L'espérance nous guide dans la charité. Ultiment, il n'y aura plus que la charité.

Notre site : WWW.WCCM.FR Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>. Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.

PROBLÈMES DE RÉCEPTION DES LECTURES AVEC HOTMAIL

Nous avons remarqué que les envois à destination des abonnés Hotmail étaient souvent perturbés. Nous en sommes désolés, mais cette gêne est indépendante de notre volonté.