



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 FÉVRIER 2020

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 **Laurence Freeman** o.s.b., *Bulletin trimestriel*, Vol 30, n°1, mars 2006.

L'addiction est la conséquence tragique d'une erreur d'identification. Nous pensions que telle substance ou telle activité allait nous aider à trouver ce que nous cherchions. En réalité, elle s'est avérée être un démon déguisé en ange de lumière. Notre soif de Dieu a été déviée et nous buvons du poison. Lorsque Cortez, l'envahisseur espagnol du XVI^e siècle, arriva sur la côte mexicaine, les Aztèques crurent qu'il était l'accomplissement de leurs prophéties religieuses. Ils l'embrassèrent et l'accueillirent avant de découvrir, trop tard, la réalité au prix de leur culture. On s'agrippe toujours à des sauveurs imaginaires sans se rendre compte qu'aucun sauveur véritable ne permet qu'on s'agrippe à lui. Le vrai guérisseur laisse le lien se nouer, mais ne le laisse pas devenir une addiction. Pour les premiers chrétiens, Jésus était un médecin de l'âme humaine plutôt que le fondateur d'une nouvelle religion. Sa vérité profonde – et tous les niveaux d'identité ouverts par sa question « Qui dites-vous que je suis ? » – ne se laisse découvrir que dans la liberté qu'il offre à ceux qui apprennent de sa douceur et de son humilité. Ceux surtout qui acceptent le joug léger de son amitié. Abandonner cette liberté pour une autre dépendance, c'est manquer de le reconnaître.

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

Denise Levertov, extrait de "The Showings : Lady Julian of Norwich, 1342-1416" [Les apparitions: Lady Julienne de Norwich, 1342-1416], in *The Stream & the Sapphire*, NY, New Directions, 1997, p. 58.

Comme nous, elle a vécu des temps sombres :

la guerre et la peste noire, la faim, les conflits, les tortures, les massacres.

Elle savait tout cela, elle le ressentait avec tristesse, avec douleur,

secouée comme un tissu secoué par les hommes dans le vent.

Mais Julienne, Julienne...

Je me tourne vers toi :

tu t'es accrochée à la joie,

alors que les larmes et la sueur coulaient sur ton visage,

pareilles au sang que tu regardais couler en perles innombrables,

comme coule la pluie des toits :

accrochée fermement comme un acrobate, par les dents,

à une fine toile d'araignée tendue en l'air,

à ta foi profonde en la miséricorde infinie,

témoignée à tes propres yeux,

à ton regard qui se porte hors de ta petite chambre,

dans la vision intérieure de ton esprit sans entrave -

une connaissance que nous aimerions partager :

L'amour en était le sens.

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*.

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