



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 AOÛT 2018

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.

Laurence Freeman, osb, *La voie de la méditation chrétienne : une voie simple* (Tucson: Medio Media, 2004), p. 5, 21-22.

Dans la pratique de la méditation, nous n'apportons pas nos demandes dans la prière, mais nous prêtons attention. Nous ne faisons pas d'intentions : nous donnons notre attention. C'est la vision pure de la méditation, de toute vie contemplative. Nous n'imaginons donc pas mentalement des idées ou des images particulières de Dieu. Nous ne parlons pas à Dieu. Nous ne pensons pas à nos problèmes mais faisons quelque chose de beaucoup plus grand. John Main disait que nous réalisons le maximum de nos capacités lorsque nous méditons parce que c'est notre capacité d'être avec Dieu, en Dieu, ici et maintenant. [...]

Porter notre attention au mantra est un travail. Il signifie abandonner notre conscience de soi. Renoncer à soi, comme Jésus l'enseigne. Ce n'est pas une chose que nous pouvons faire avec violence. Nous ne pouvons pas aimer Dieu en nous haïssant nous-mêmes. L'attention ne fronce pas les sourcils et ne se tend pas comme dans un acte de concentration. Si vous méditez comme cela, vous ne le ferez pas très efficacement ou bien vous ne durerez pas longtemps. La persévérance est essentielle et la pratique quotidienne est le but. La concentration ne peut pas durer très longtemps. Mais l'attention est ce que nous sommes censés vivre tout le temps.

Jésus nous a invités à le suivre. Pour attirer notre attention sur ce qui l'absorbe. Pour porter attention à une chose, nous devons détourner notre regard de nous-mêmes. C'est à la fois la chose la plus simple et la plus difficile au monde. Pourtant, une fois que nous y avons goûté et que nous l'avons comprise, c'est la seule chose qui vaille la peine. L'égoïsme et l'égoïsme deviennent alors des états d'esprit de plus en plus indésirables. Aimer les autres devient moins un devoir qu'une attitude par défaut que nous sommes à peine conscients de faire.

La méditation, comme nous le disent toutes les traditions de sagesse du monde, engendre la compassion. C'est l'appel simple, radical, merveilleux du disciple chrétien. Arrêter de penser à vous-même et découvrir ainsi qui vous êtes vraiment, vous dilater au-delà de la prison de l'ego dans l'esprit universel du Christ.

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

Angelus Silesius *Dieu est un éternel présent*, Dervy, 2001, Chemins de sagesse.

Dieu, dont l'amour et la joie
sont partout présents,
ne peut venir vous visiter
que si vous n'êtes pas là.

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