



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 FEVRIER 2019

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.

John Main osb, extrait de « The Consciousness of Jesus » dans *Word Made Flesh: Recovering a sense of the sacred through prayer*, Norwich, Canterbury Press, 2009, p. 5

C'est la simplicité de Dieu, de l'unicité divine, qui nous appelle à méditer. C'est aussi notre plus grand obstacle. Car comment pouvons-nous, avec toute notre complexité, connaître la simplicité absolue ? Le mantra est le moyen de traverser cet obstacle. Il est un signe ou un symbole de l'unité et de la simplicité de Dieu. Dans toute la littérature classique de la prière, avec Ste Thérèse d'Avila, St Jean de la Croix, Maître Eckhart, nous trouvons la même idée que la voie vers l'union totale et la présence continue est la voie d'une discipline simple et désintéressée. Le désintéressement est la voie du mantra. Il nous conduit hors du labyrinthe de la conscience de soi. Par sa répétition constante, le mantra nous amène progressivement et avec beaucoup de patience au silence où tout se résout dans la simplicité absolue de Dieu. Dans l'unicité divine, nous devenons un...

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

Christophe André, « Travailler l'attention pour préserver la conscience », in: *Méditer jour après jour*, Eds de l'Iconoclaste, 2011.

Écoutons William JAMES : « La faculté de ramener consciemment une attention qui s'éparpille tout le temps constitue la racine même du jugement, du caractère et de la volonté. Nul n'est une personne entière qui ne la possède. Mais il est plus facile de définir cet idéal que de donner des indications pratiques pour l'engendrer. »

Ces capacités attentionnelles sont effectivement à la base de notre efficacité mentale comme de notre bien-être. Et ce d'autant plus que nos modes de vie contemporains tendent à les affaiblir ou à les appauvrir : nous évoluons de plus en plus dans des environnements « psychotoxiques », qui fragment notre attention en lui imposant de nombreuses interruptions (cela va des publicités radio ou télé aux flots continus d'e-mails et de sms), en lui proposant des sollicitations mobilisantes et accrocheuses. Ce type d'environnement (et notre absence d'effort pour les contrebalancer) fait que notre attention a alors tendance à toujours fonctionner sur un registre attentionnel serré et étroit. Elle prend l'habitude de rester focalisée et de ne faire que sauter d'un objet à l'autre : d'un souci à un autre, d'une distraction à une autre. On soupçonne ce type de fonctionnement de l'attention, trop souvent basé sur un mode étroit et analytique, d'être à la base des ruminations qui alimentent les états anxieux et dépressifs.

La pratique de la méditation peut, de ce point de vue, être considérée comme une forme d'entraînement attentionnel.

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