



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 FÉVRIER 2017

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, extrait de « La Méditation », *Jésus le Maître intérieur*, Albin Michel, 2002, chap. 10, p. 270-271.

En disant qu'il ne faut pas nous inquiéter, Jésus ne nie pas la réalité des problèmes quotidiens. C'est l'anxiété qu'il nous demande d'abandonner, non la réalité. Apprendre à ne pas s'inquiéter est une tâche ardue... Ainsi, même le mental moderne, malgré son « trouble du manque d'attention », dispose de la capacité naturelle de rester tranquille et de surmonter les fixations. Au fond de lui-même, il découvre une clarté qu'il possède en propre, où il peut demeurer en paix, débarrassé de ses inquiétudes. La plupart d'entre nous ont bien une demi-douzaine d'inquiétudes favorites que nous suçons inlassablement comme des bonbons amers, et dont, pour rien au monde, nous ne voudrions nous séparer. Or, Jésus nous exhorte à dépasser la peur d'abandonner nos inquiétudes, la peur de la paix elle-même. La pratique de la méditation est une manière de mettre en pratique son enseignement sur la prière ; elle prouve par l'expérience que le mental humain peut vraiment choisir de ne pas s'inquiéter.

Pour autant, il n'est pas si facile de faire taire à volonté toutes les pensées. En méditation, nous restons distraits mais cependant dégagés de la distraction. Ceci parce que nous sommes libres – quoique très modestement au début – de choisir où placer notre attention. Petit à petit, la discipline de la pratique quotidienne fortifie cette liberté. Il serait puéril de croire qu'elle s'acquiert rapidement. Longtemps nous restons distraits. Nous nous habituons à cheminer avec ces compagnons de route que sont les distractions. Mais ils ne doivent pas avoir le dessus. Choisir de dire le mantra fidèlement et d'y revenir chaque fois que survient une distraction exerce la liberté que nous avons de faire attention.

Ce n'est pas un choix au sens où nous choisissons une marque de café plutôt qu'une autre. C'est le choix de s'engager. La voie du mantra est un acte de foi et non un exercice de la toute-puissance de l'ego. Tout acte de foi cache une déclaration d'amour. La foi prépare le terrain où la graine du mantra germera dans l'amour. Nous ne créons pas le miracle de la vie et de la croissance par nous-mêmes, mais nous sommes responsables de son déploiement. Accéder à la paix du mental et du cœur – au silence, à l'immobilité et à la simplicité – exige non pas la volonté d'un super-fonceur mais la fidélité dans le temps et l'attention inconditionnelle d'un disciple.

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

Gary Young, « In the heat of late afternoon... », *Even So : New & Selected Poems*. © White Pine Press, 2012. Cité dans *The Writers Almanac*, 22-3-2012.

Dans la chaleur d'une fin d'après-midi,
la foudre zèbre un ciel presque sans nuages
au loin au-dessus du plateau.
Au crépuscule, tout le sud de la vallée s'embrase
et les nuages tournent à l'incandescence
avec des coups de tonnerre distants.
Un congrès constant se déroule entre la terre et le ciel.
Cet après-midi, l'orage a traversé la vallée.
À un moment le sol était sec et l'instant d'après,
des torrents dévalaient les coteaux.
A un quart de mille d'ici, je pouvais voir un déluge
rebondir sur la sauge et le sol argileux.
J'ai vu la pluie approcher, puis elle m'a frappé, trempé,
et est partie ailleurs. Dix minutes plus tard, j'étais au sec.
La pluie vient du ciel et nous purifie.
Soudain, le sens du baptême m'est devenu clair :
on peut commencer à nouveau, et nous sommes sauvés chaque jour.

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