



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 1<sup>er</sup> OCTOBRE 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.*

**Laurence Freeman**, osb, extrait de *Jésus, le maître intérieur*, chapitre 10, « La méditation », Albin Michel, 2002.

L'un des fruits de la méditation est le don du discernement : sur ce que les médias nous font et nous disent, sur le moment où il convient d'éteindre l'écran. En créant un espace de solitude par la pratique quotidienne, la méditation protège la dignité de l'intimité. Il s'ensuit qu'elle développe aussi les valeurs sociales de liberté personnelle et de participation responsable aux choix de la société. La passivité et le fatalisme que peut engendrer la saturation des médias sont contrecarrés par la méditation, ne serait-ce que parce des esprits de sagesse sont moins facilement trompés.

Nous méditons dans ce monde. Notre décision de méditer traduit la volonté d'y participer de manière responsable, même si ce monde est en proie à la folie. Ce choix éduque au discernement et limite l'intolérance. Il enseigne la fidélité à la communauté du vrai Soi et protège ainsi la dignité humaine. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer nous entraînons notre bagage et celui du monde dans le travail de l'attention. C'est une façon d'aimer le monde dont nous faisons partie et de contribuer à son bien-être. Précisément parce que c'est une façon de lâcher prise sur nous-même, la méditation nous aide à porter le fardeau de l'humanité.

### **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.*

**Communauté œcuménique de Taizé**, extrait du site [https://www.taize.fr/fr\\_article1053.html](https://www.taize.fr/fr_article1053.html)

La valeur du silence

Trois fois par jour, tout s'arrête sur la colline de Taizé : le travail, les études bibliques, les échanges. Les cloches appellent à l'église pour prier. Des centaines, parfois des milliers de jeunes de pays très divers à travers le monde, prient et chantent avec les frères de la Communauté. La Bible est lue en plusieurs langues. Au centre de chaque prière commune, un long temps de silence est un moment unique de rencontre avec Dieu.

Si nous nous laissons guider par le plus ancien livre de prière, les Psaumes bibliques, nous y trouvons deux formes principales de la prière, d'une part la lamentation et l'appel au secours, et d'autre part le remerciement et la louange. De manière plus cachée, il y a un troisième type de prière, sans supplications ni louange explicite. Le Psaume 131, par exemple, n'est que calme et confiance : « Je tiens mon âme en paix et silence... Mets ton espoir dans le Seigneur, dès maintenant et à jamais ! »

Parfois la prière se tait, car une communion paisible avec Dieu peut se passer de mots. « Je tiens mon âme en paix et silence ; comme un petit enfant contre sa mère... telle est mon âme en moi. » Comme un enfant sevré auprès de sa mère qui a cessé de crier, telle peut être « mon âme en moi » en présence de Dieu. Alors la prière n'a pas besoin de paroles, peut-être même pas de réflexions.

Comment parvenir au silence intérieur ? Parfois nous nous taisons, mais, au dedans, nous discutons fort, nous confrontant avec des partenaires imaginaires ou luttant avec nous-mêmes. Tenir son âme en paix suppose une sorte de simplicité : « Je n'ai pas pris un chemin de grandeurs ni de prodiges qui me dépassent. » Faire silence c'est reconnaître que mes soucis ne peuvent pas grand-chose. Faire silence, c'est laisser à Dieu ce qui est en dehors de ma portée et de mes capacités. Un moment de silence, même très bref, est comme un repos sabbatique, un saint arrêt, une trêve du souci.

L'agitation de nos pensées peut se comparer à la tempête qui secoua la barque des disciples sur la mer de Galilée alors que Jésus dormait. À nous aussi, il arrive d'être perdus, angoissés, incapables de nous apaiser nous-mêmes. Mais le Christ est aussi capable de venir à notre secours. De même qu'il menaça le vent et la mer et qu'il « se fit un grand calme », il peut aussi calmer notre cœur quand il est agité par la peur et les soucis (Marc 4).

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://facebook.com/meditationchretiennedefrance)

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la

rubrique *ressources*.

Sites de nos amis canadiens : [www.meditationchretienne.ca](http://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](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)