



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 SEPTEMBRE 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, extrait de « La Lettre de Laurence », *Bulletin Meditatio*, septembre 2009.

Quand la vie est pleine de bruit et d'activités, exposée au bourdonnement des médias et bombardée de sollicitations visuelles, les temps de méditation du matin et du soir purifient et rechargent le silence. L'attention est le muscle du silence. Il acquiert de la force par un exercice régulier et modéré. [...] Mais] notre mode de vie contemporain et les institutions qui nous surveillent ne font pas grand cas du silence. De par sa nature même, il est facile de le perdre sans même s'en rendre compte. Plus on est distrait, moins on remarque la perte d'attention. Plus l'esprit est occupé par des stimuli extérieurs, moins l'on sait que l'on a perdu son espace intérieur. Lorsque l'on finit par sentir que quelque chose ne va pas, ou manque, il est difficile de lui trouver un nom. [...]

Apprendre à être silencieux implique de détacher l'attention de soi, au moins dans la façon dont nous pensons ordinairement et compulsivement à nous-mêmes, regardons par-dessus notre épaule ou scrutons l'horizon. *Que devrais-je faire ? Comment être plus heureux ? Ai-je réussi ou échoué dans la vie ? Qu'est-ce que les gens pensent de moi ? Est-ce que je maîtrise la situation ?*

Habituellement, ces questions déterminent nos décisions et nos modèles de croissance ou de déclin. Chacune de ces questions est posée par un moi qui s'objective, lequel, naturellement, a un rôle nécessaire et pragmatique à jouer. [...] Mais très vite, ces questions peuvent devenir la tournure d'esprit dominante qui préside en permanence à notre vie. Nous devenons leurs esclaves. Le regard sur soi (l'ego tel une caméra de surveillance continuellement en marche enregistrant le moindre mot et le moindre geste) et le regard des autres sur nous (le sentiment d'être évalué et trouvé déficient) ont, avec l'aide des médias, donné naissance à une obsession culturelle de l'image de soi. Si rien ne s'y oppose ou ne la modifie, elle détruit la confiance du vrai soi qui nous permet de vivre. [...]

Nous trouvons tous des excuses pour éviter de rester assis dans l'immobilité et nous fuyons le silence qui vient. Mais quand nous devenons vraiment silencieux, la vie s'ouvre dans une explosion avec une fraîcheur et une émotion intense qui sont l'énergie de la vie du Christ. Immédiatement, les craintes, les préjugés et les prisons de la condition humaine, construits par nos soins, commencent à s'écrouler. On peut dire, comme Jésus, que l'on entre dans la chambre intérieure. Mais dès qu'on entre dans cette pièce, on découvre que l'on se déplace dans un espace infini.

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

Etty Hillesum, extrait de : *Une vie bouleversée. Journal 1941-1943*, Seuil, 1985.

Dieu écoute Dieu

De fait, ma vie n'est qu'une perpétuelle écoute « au-dedans » de moi-même, des autres, de Dieu. Et quand je dis que j'écoute « au-dedans », en réalité, c'est plutôt Dieu en moi qui est à l'écoute. Ce qu'il y a de plus essentiel et de plus profond en moi écoute l'essence et la profondeur de l'autre. Dieu écoute Dieu.

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