



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 DÉCEMBRE 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.

John Main, osb, « The Silence of Love », *Word Made Flesh*, Canterbury, Norwich, 2009, pp. 29-30.

Le langage est tellement impuissant à exprimer la plénitude du mystère. C'est la raison pour laquelle le silence absolu de la méditation est d'une si grande importance. Nous ne cherchons pas à penser à Dieu, à parler à Dieu ou à imaginer Dieu. Nous nous tenons dans ce silence mystérieux, ouvert au silence éternel de Dieu. Chacun peut découvrir dans la méditation, par la pratique et par l'enseignement quotidien de l'expérience, que ce silence est notre milieu naturel. Tous nous sommes créés pour cette expérience et notre être s'épanouit et se dilate dans ce silence éternel.

Mais déjà le mot « silence » dénature l'expérience et peut faire peur à beaucoup, parce qu'il suggère une expérience négative, la privation de son ou de langage. On craint que le silence de la méditation ne soit de nature régressive, mais l'expérience et la tradition nous enseignent que le silence de la prière n'est pas un état pré-linguistique mais post-linguistique, dans lequel le langage a accompli sa tâche de nous conduire à travers lui et au-delà de lui-même et de tout l'univers de la conscience mentale. Le silence éternel n'est privé de rien, et il ne nous prive de rien. C'est le silence de l'amour, de l'acceptation sans réserve et sans condition. [...]

Nous nous connaissons aimés, ce qui nous permet d'aimer. La méditation est une façon d'achever ce cycle de l'amour. Par notre ouverture à l'Esprit qui réside en nos cœurs, et qui, en silence, est tendresse pour tous, nous entamons le pèlerinage de la foi. Et nous terminons dans la foi parce qu'il y a toujours un nouveau commencement à la danse éternelle de l'être-dans-l'amour.

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

Denise Levertov, « Les autels », *The Stream & the Sapphire: Selected Poems on Religious Themes*, New York, New Directions, 1997, p 30.

1

À nouveau devant ton autel, Seigneur silencieux.
Et voici le bruit des eaux tumultueuses,
un chant de colombe.

Tous les temples ne te servent pas de lieu de repos.
Ici, cependant, aujourd'hui,
sur le continuo de la rivière,
sous le monologue de la colombe,
ton silence hospitalier.

2

À nouveau devant ton autel, Seigneur silencieux.

Ta présence s'est fait reconnaître
à ces interventions imprévues
comme ces paniers de légende, pleins
de pain et de vin, découverts
à la porte d'un homme fatigué,
rentrant chez lui les mains vides

après une journée de recherche de travail.

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