



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 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 « All You Have to Do is Begin » [Commencer, c'est tout que vous avez à faire], in: *Word Made Flesh*, Darton et Longman, Londres, 1993, p. 52-54.

En commençant à dire le mantra, on prend conscience qu'on se trouve au seuil du silence. Pour beaucoup de méditants, c'est un moment critique, car ils quittent le monde familier des bruits, des idées, des pensées, des mots et des images. Quand vous pénétrez dans le silence, vous ne savez pas ce qui vous attend. C'est pourquoi, il est si important d'apprendre à méditer dans une tradition et dans un groupe qui reçoit, transmet et incarne cette tradition. Pour nous, c'est une tradition où il est dit : « ne crains pas ». Jésus est le cœur d'une tradition selon laquelle le but de la méditation est d'être présent à l'amour, l'amour qui dissipe toute peur.

Je pourrais recourir à tous les mots du vocabulaire pour vous parler du silence éternel de Dieu qui demeure dans le tréfonds de notre être, le silence de la création pure. Je pourrais vous dire combien ce silence est important parce que, en lui, pour la première fois, on entend son propre nom prononcé distinctement et sans confusion possible. Vous finissez par connaître qui vous êtes. Mais tous ces mots ne parviendraient pas à communiquer l'expérience elle-même, une expérience de liberté décomplexée, dans la présence créative de Dieu.

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

Marie-Laure Choplin, « Il n'y a plus d'enclos », in : *Un cœur sans rempart*, Genève, Editions Labor et Fides, Petite Bibliothèque de Spiritualité, 2018.

Quand nous voulons rejoindre notre chambre spirituelle, nous dégrafons notre peau de tous les jours et la suspendons à l'entrée. Notre peau de vivants fragiles et inquiets.

Nous avançons défaits de tout ce qui peuple nos jours, déchaussés de la trame de nos vies, vers le lieu de silence. Notre vie presque toute à la porte, nous recevons dans cette cellule de tout petits cadeaux pour nos toutes petites mains. Un peu moins sûrs chaque fois que ça vaille le coup de se rendre là, dans cet îlot désert à force de n'y être qu'à peine, du bout du bout de nous-mêmes.

Nous devenons des absents.

Nous croyons manquer de Lui et c'est à Lui qu'on manque.

Nous faisons tout bien pourtant, inutilement courageux, mais chaque jour desaimant nos vies un peu, et puis Dieu.

Mais il n'y a plus d'entrée, il n'y a plus de seuil, il n'y a plus d'enclos : notre cœur se déplie et Dieu avec lui.

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