



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 17 NOVEMBRE 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 o.s.b., «The Way of Silence» [La voie du silence], in: *The Hunger for Depth and Meaning: Learning to meditate with John Main* [La soif de profondeur et de sens : Apprendre à méditer avec John Main], Singapour, Medio Media, 2007, p. 161.

Pour apprendre à méditer, il faut apprendre à être silencieux, et ne pas avoir peur du silence. [...] [N]ous n'avons pas à créer le silence. Le silence est là, en vous. Ce qu'il nous faut, c'est y entrer, devenir silencieux, devenir le silence. Le défi de la méditation est de nous permettre de devenir suffisamment silencieux pour laisser émerger ce silence intérieur. Le silence est le langage de l'esprit. Le langage de l'esprit est l'amour. Et le but de la méditation est d'être en présence de l'amour, l'amour qui, comme le dit Jésus, chasse toute peur.

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, « S'en tenir au silence », *Un cœur sans rempart*, Genève, Editions Labor et Fides, Petite Bibliothèque de Spiritualité, 2018.

S'en tenir au silence

Simplement s'installer vivant dans son corps vivant. Se laisser accueillir dans la finesse de Dieu, dans la lumière du jour, dans l'ombre du jour.

Venir au silence et demeurer en silence au creux des échos de toute vie alentour.

Ouvrir en grand notre attention sans chercher à rien identifier.

Déployer notre cœur avec tendresse et sans raison.

Déposer nos oreilles à toutes vagues du silence, y devenir tellement sensible, l'aimer quand il se brouille, l'aimer quand il ennuie, quand il écœure ou quand il brûle, quand il parle, quand il berce, l'aimer quand il console et quand il noie.

L'aimer quand rien, rien du tout, des jours durant.

S'en tenir au silence sans attendre la suite, épouser son flux, s'étonner de son abondance, être déconcerté au fil de son eau, et lui faire crédit pourtant : demeurer et le suivre.

Venir dans le silence pour cela et pour cela, lâcher toutes les barres qui se présentent, ignorer les échappatoires.

Demeurer.

Et le suivre.

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