



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 FEVRIER 2016

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, « La congruence du sacrifice », *Le Chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001, pp. 187-188.

Le défi pour nous n'est pas de rejeter le monde, ni de se rejeter soi-même. Le défi, c'est d'apprendre à sacrifier. Sacrifier, c'est offrir quelque chose à Dieu et, selon la loi juive, c'est la chose tout entière qui était offerte. C'est ce que l'on appelait un holocauste. On ne gardait rien pour soi. Tout était offert à Dieu. C'est ce qu'accomplit la méditation pour notre vie.

Le mot de prière, notre méditation, nous permet de nous renoncer entièrement, de nous offrir entièrement, en totalité, à Dieu. [...] Ce qu'il y a de merveilleux dans la méditation, c'est que dans ce sacrifice de soi et cette perte de soi, sa Présence devient notre présence et sa générosité notre générosité. Si nous persévérons, la perte de soi devient de plus en plus complète, le sacrifice devient de plus en plus parfait ; ainsi la générosité s'accroît constamment.

Voilà pourquoi je vous rappelle si souvent l'importance de dire votre mot du début à la fin de votre temps de méditation. Pas de pensées, pas de mots, pas d'imaginations, pas d'idées. Souvenez-vous de l'holocauste, du sacrifice. Peut-être est-ce le geste le plus noble que nous puissions accomplir en tant qu'être humain conscient : offrir notre conscience à Dieu. Et en l'offrant, nous devenons pleinement conscient.

Telle est l'expérience évoquée par saint Paul lorsqu'il parle de la proximité de Dieu : « Alors la paix de Dieu qui surpasse toute intelligence, prendra sous sa garde vos cœurs et vos pensées, dans le Christ Jésus » (Phil 4, 7). Chercher à tout prix cette paix, voilà ce qu'il nous faut apprendre.

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

Extrait de : *Les Collations de Jean Cassien*, « Première Collation avec Abba Moïse », Albin Michel/Cerf 1992, p. 76.

Moïse : Il est impossible, j'en conviens, que l'esprit ne soit traversé de pensée multiples ; mais il reste loisible à qui veut en prendre la peine de les accueillir ou de les rejeter. Leur naissance ne dépend pas de nous entièrement ; mais nous sommes bien les maîtres de les approuver et de les accueillir.

Et parce que j'ai dit qu'il est impossible que l'esprit ne soit assailli de multiples pensées, il ne faudrait pas pour autant les mettre entièrement au compte du hasard de leurs attaques, ou des esprits malins qui prennent à tâche de les glisser en nous ; car alors, c'en serait fait du libre arbitre, et le soin de nous corriger nous deviendrait impossible. Je déclare, au contraire, qu'il dépend de nous, pour une grande part, de hausser le ton de nos pensées, et qu'elles soient saintes et spirituelles, ou terrestres et charnelles.

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans la rubrique *ressources*. Forum d'échange pour les méditants : <http://meditationchretienne.forumactif.fr/>
Sites de nos amis canadiens : 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