



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 JANVIER 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, extrait de « Without Expectations » in *The Hunger for Depth et Meaning: Learning to meditate with John Main*, éd. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, p. 112

Lorsque nous débutons, pour la plupart nous nous mettons à la méditation avec toutes sortes d'attentes : cela nous apportera la paix, nous aidera à mieux nous concentrer, nous aidera dans nos relations personnelles. Mais l'une des principales choses que nous devons apprendre de la méditation, c'est de méditer sans attente. La route que nous suivons est une voie de dépossession. Nous devons apprendre à abandonner notre désir de sagesse, de connaissance, de sainteté, de quoi que ce soit. Nous commençons à apprécier la pure merveille de l'expérience de la prière elle-même, la merveille d'entrer dans l'infini, les mers inexplorées de la réalité divine, de décrire ce pour quoi il n'existe pas de mots. Nous commençons à apprendre que prier pour quelque chose est bien souvent nous livrer à nos propres désirs. Et nous devons être très clairs à ce sujet. Nous devons dépasser tout désir.

Nous ne méditons pas pour avoir une sorte de vision. En fait, nous ne méditons pas pour acquérir un bien quelconque. C'est aujourd'hui un concept très difficile à accepter parce que nous sommes tous amenés à être si matérialistes, si possesseurs, si contrôleurs. S'asseoir et nous rendre volontairement pauvres, nous déposséder de nous-mêmes pour entrer en présence de Dieu est un tel défi. Pour beaucoup d'entre nous, surtout au début, il nous semblera que le temps consacré à la méditation est une perte de temps complète et totale. Vous direz : « Et maintenant, qu'ai-je gagné à cela ? » Rien. « Que s'est-il passé ? » Rien. Mais peu importe ce qui se passe. Tout ce qui compte, c'est dire notre mot ; et saisir que l'essence de la méditation est d'être absorbés en Dieu où nous perdons tout sens de nous-mêmes : c'est en Dieu seul que nous nous trouvons.

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 Howe, « Ce que dit le silence », in : *Magdalene: Poems*, New York, Norton, 2018.

Ce que dit le silence

Je sais que tu penses que tu sais déjà mais :

Attends plus longtemps que ça.

Et même encore plus longtemps que ça.

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