



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 6 JANVIER 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Laurence Freeman osb, Bulletin trimestriel de la CMMC, hiver 2000.

L'attention est l'essence de la contemplation. Nous savons tous – du moins, nous devrions le savoir – combien notre attention peut être faible et infidèle. C'est pourquoi nous avons besoin d'une pratique quotidienne de méditation, intégrée au cours ordinaire de la vie. Ce n'est pas en y pensant ou même en le voulant que nous grandirons en attention, mais par la pratique. L'insistance de John Main sur l'importance pour l'homme moderne d'une discipline de méditation simple et quotidienne n'a jamais paru aussi sage ni aussi nécessaire. L'attention purifie nos cœurs et change le monde. Nous le voyons bien dans le soulagement béni qu'apporte à nos souffrances personnelles l'attention authentique d'autrui au moment où nous en avons le plus besoin. La compassion est le premier fruit de l'attention. C'est la vie qui jaillit de la mort de l'égoïsme. [...]

Écouter le mot de prière avec attention diminue progressivement la fréquence et le volume de nos pensées et impulsions perturbatrices. Cette écoute aiguise ce que l'ego émousse. Petit à petit, nous disons le mot, nous le faisons résonner et nous l'écoutons avec une attention plus fine, plus subtile et avec tout notre cœur. Il nous aligne sur cette fréquence du Saint Esprit qui traverse tout instant du temps et toute cellule de vie. Dans son silence et son immobilité réside notre force.

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. Écoutez-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

Philothée le Sinaïte, extrait de « Quarante chapitres neptiques » (n°27), in : *La Philocalie* (trad. de l'éd. Desclée de Brouwer et J.-C. Lattès, t. I, 1995, p. 646, révisée d'après l'anglais)

Faisons route le cœur totalement attentif et l'âme en éveil. Car si elles vont de pair au long des jours, l'attention et la prière sont pareilles au char de feu d'Élie : elles enlèvent dans la hauteur du ciel celui qu'elles portent. Mais que dis-je ? Un ciel spirituel, avec le soleil, la lune et les étoiles, se forme dans le cœur heureux de celui qui est parvenu à un état de vigilance, ou s'est efforcé d'y parvenir ; car un tel cœur [...] est habilité à contenir dans son sein le Dieu que rien ne peut contenir.

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