



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 JUILLET 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, *A Simple Way : The Path of Christian Meditation*, Tucson, Medio Media, 2004, pp. 5, 21-22.

La pratique de la méditation n'est pas une prière où nous apportons nos requêtes, mais où nous sommes attentifs. Nous ne présentons pas d'intentions : nous portons notre attention. C'est la vision pure de la méditation et de toute vie contemplative. Donc, nous ne concevons pas dans notre esprit des idées ou des images particulières de Dieu. Nous ne parlons pas à Dieu. Nous ne pensons pas à nos problèmes mais nous faisons quelque chose de beaucoup plus grand. John Main disait qu'en méditant, nous réalisons nos plus grandes capacités humaines, car c'est notre capacité à être avec Dieu, en Dieu, ici et maintenant. [...]

Maintenir son attention sur le mantra est un travail. Cela signifie lâcher prise de la conscience de soi. Renoncer à soi, comme Jésus l'enseigne. Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons faire avec violence. Nous ne pouvons pas aimer Dieu en nous détestant. L'attention ne consiste pas à froncer les sourcils et se crispier comme dans un acte de concentration. Si vous méditez comme cela, vous ne le ferez pas très efficacement et n'y resterez pas fidèle très longtemps. La persévérance est essentielle et l'objectif est la pratique quotidienne. On ne peut pas maintenir très longtemps sa concentration. Cependant, l'attention est la façon dont nous sommes censés vivre en permanence.

Jésus nous a invités à le suivre, à diriger notre attention sur ce qui lui tient à cœur. Pour faire attention à une seule chose, nous devons détourner le projecteur de nous-même. C'est à la fois la chose la plus simple et la plus difficile au monde. Pourtant, une fois que nous l'avons goûtée et comprise, c'est la seule chose à faire qui vaut la peine.

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, « Un tout petit bruit », *Un cœur sans rempart*, Genève, Editions Labor et Fides, Petite Bibliothèque de Spiritualité, 2018.

Un tout petit bruit

Dans le silence, Dieu parle ma langue.

Dans le silence, Dieu parle ma langue intime de ce jour, et tous les jours il le fait et réinvente pour moi sa langue au long des heures. Musique inédite composée pour mon cœur seul.

Cette musique silencieuse nous meut, et nous venons auprès d'elle pour apprendre à nous fier à sa houle fine, à nous laisser mouvoir par elle, à nous émerveiller de sa vie infinie et neuve et de la confiance qui naît et s'étend, sans violence.

Confiance en ce tout petit bruit, ce chant, ce très intérieur soulèvement.

À le fréquenter longuement, nous entendrons de mieux en mieux qu'il ne vient pas de nous : nous entendrons que c'est Lui.

À quoi ressemble-t-il aujourd'hui ? Quel est mon murmure, mon alerte, ma mélodie ? Mon tout petit bruit, mon tremblement de terre à moi ?

Le fin silence par lequel Dieu m'arrive ?

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