



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 AOÛT 2020

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.

Laurence Freeman, OSB, « Quatrième lettre », *Un monde de silence*, Montréal, Le Jour éditeur, 1998, pp. 67-68.

Face aux crises que traverse le monde actuel nous devons nous demander pourquoi nous méditons. Non pas pour douter de notre engagement, mais pour l'affiner et l'approfondir. Nous ne sommes pas en quête d'expériences intéressantes. La méditation n'est pas une technologie de l'information. Elle a trait à la connaissance qui sauve, à la conscience pure : savoir, et pas seulement savoir sur. La méditation n'augmente pas notre fonds d'information. Il s'agit de nous détourner de nos habitudes de collecte et de tri des informations pour nous tourner vers un savoir qui n'est pas quantifiable, un savoir qui unifie plutôt qu'il analyse.

Le sentiment de folie ou d'être improductif est le signe positif que nous sommes conduits par "un esprit de sagesse qui nous révèle et nous fait vraiment connaître Dieu" (Ephésiens 1:17). Cette connaissance rédemptrice et re-créatrice est la sagesse qui manque à notre époque. Nous pouvons la reconnaître et la distinguer de ses contrefaçons parce qu'elle ne revendique ni n'affiche aucun pronom possessif. Personne ne prétend qu'elle est la sienne.

C'est la conscience de l'Esprit Saint et, par conséquent, la matrice de tout acte d'amour véritable. Confrontée à la tragédie la plus démoralisante, elle est aussi proche de nous que nous le sommes de notre vrai moi.

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

Philothée le Sinaïte, extrait de « Quarante chapitres neptiques » (n°27), *La Philocalie* (trad. de l'éd. Desclée de Brouwer et J.-C. Lattès, t. 1, 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*.

Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche 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