



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 JANVIER 2022

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.

Ce qui se passe n'a pas d'importance

John Main osb, "Without Expectations" [Sans attentes], dans *The Hunger for Depth and Meaning: Learning to Meditate with John Main*, ed. Peter Ng, Singapour, Medio Media, 2007, p. 112.

Lorsque nous commençons, nous pouvons venir méditer avec toutes sortes d'attentes. Cela nous apportera la paix, nous aidera à mieux nous concentrer, facilitera nos relations personnelles. Mais l'une des principales choses que nous devons apprendre est de méditer sans attente. Le chemin que nous empruntons est celui de la dépossession. Nous devons apprendre à nous défaire de notre désir de sagesse, de connaissance, de sainteté, de quoi que ce soit. Nous commençons à apprécier la pure merveille de l'expérience même de la prière, la merveille d'entrer dans l'illimité et les mers inexplorées de la réalité divine, de décrire ce pour quoi il n'existe pas de mots. Nous devons apprendre que prier pour quelque chose revient souvent à satisfaire nos propres désirs. Et nous devons être très clairs à ce sujet. Nous devons aller au-delà de tout désir.

Nous ne méditons pas dans le but d'obtenir une sorte d'intuition. En fait, nous ne méditons pas pour obtenir quelque possession que ce soit. Il s'agit là d'un concept très difficile à accepter, car nous avons tous été éduqués pour être matérialistes, possesseurs, contrôleurs. S'asseoir et se rendre volontairement pauvre, se déposséder de soi-même en entrant en présence de Dieu est un vrai défi. Pour beaucoup d'entre nous, surtout au début, il semblera que le temps que nous passons en médiation est une perte de temps complète et totale. Vous vous direz : "Qu'est-ce que j'en ai retiré ?" Rien. "Que s'est-il passé ?" Rien. Mais ce qui se passe n'a pas d'importance.

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 (p. 705 dans le livre numérique).

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

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