

## Rappel

**Conférence de Laurence Freeman au Forum-104 à Paris, le lundi 23 mars à 20h,  
sur le thème : "Le sens de la prière"  
104, rue de Vaugirard, 75006**

Pèlerinage à Chartres  
17-19 avril

**organisé par les Communautés belge flamande et néerlandaise.**

Un pèlerinage à Chartres de 3 jours est proposé, avec marche depuis les environs de la cathédrale, visite guidée de la cathédrale et de son labyrinthe (en français), et méditation. Solution alternative pour les personnes à mobilité réduite. Détails sur notre site [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) ou auprès de José Pype [jose.pype@skynet.be](mailto:jose.pype@skynet.be)

## Changement important

**Le Séminaire John Main 2009 avec le P. Robert Kennedy s.j. sur le thème « When God Disappears » n'aura pas lieu en Floride, mais à Londres, au Centre international de Myddelton Square.**

Il commencera le vendredi 28 août à 18h30 et s'achèvera par une messe méditative, le dimanche 30 à 16h. Il sera non résidentiel et coûtera 100 £. Renseignements sur [www.jms09.com](http://www.jms09.com) ou en appelant le +44 207 278 2070

*Notre site : [WWW.WCCM.FR](http://WWW.WCCM.FR) Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>*

## Lectures hebdomadaires – 15 mars 2009

*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.*

Extrait de **Laurence Freeman o.s.b.**, Lettre du *Bulletin trimestriel*, décembre 2000.

La sainteté des détails les plus infimes, comme l'appelait Blake, tel est le caractère sacré de toute incarnation : quand les mots prennent chair, la foi devient agissante dans l'amour et les promesses faites sont tenues. L'immobilité, qui est la condition pour faire attention, révèle les profondeurs infinies du petit. Il est plus direct, parce que plus humble, d'entrer dans le royaume de l'infini en descendant au fond des petites choses qu'en s'imaginant quelque chose de toujours plus grand.

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 fait que nos souffrances personnelles sont par bonheur soulagées lorsque quelqu'un nous accorde authentiquement son attention 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.

Au cours de sa vie cachée à Nazareth, sous l'attention aimante de ses parents, Jésus « grandissait en sagesse et en taille » (l'unique description physique de Jésus que nous aient transmise les évangiles). Si, nous aussi, nous devons grandir en esprit, ce sera par le raffermissement de notre faculté d'attention ; le mot de prière incarne cette pratique en tant qu'acte de fidélité et d'amour accompli au centre le plus profond de notre être où nous soyons capables d'attention – le lieu le plus profond, en fait, d'où nous puissions prier. Aucune paix ne peut être trouvée en cette vie en dehors de l'approfondissement continu de ce point de vigilance. L'attention est prière. Elle se manifeste à la fois aux niveaux cachés d'inconnaissance où la semence du royaume germe « sans que l'on sache comment », et dans les décisions et résolutions de problèmes de tous les jours. Alors, le silence, l'immobilité et la simplicité déterminent réellement dans quelle mesure notre vie quotidienne est animée d'espoir et de compassion par la vie du Christ.

Comme toute vie et évolution de la vie, l'incarnation est une question d'équilibre. L'esprit est le tranchant de la vie. C'est la lame qui tranche les nœuds de l'ignorance et de la peur, une lame aiguisée par le travail d'affûtage de l'attention. Écouter le mot de prière avec attention diminue progressivement la fréquence et le volume de nos pensées et impulsions perturbatrices. Cette écoute aiguisée ce que l'ego émousse. Petit à petit, nous disons le mot de prière, 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*

**Willigis Jager**, *Search for the Meaning of Life: Essays and Reflections on the Mystical Experience*, Liguori, MO, Triumph Books, 1995, p. 139.

Un jour, un homme du peuple dit au maître zen Ikkyu : « Maître, pourriez-vous m'écrire quelques règles de base de la plus haute sagesse ? » Ikkyu saisit immédiatement le pinceau et écrivit « Attention ».

« Est-ce tout ? » demanda l'homme. « Vous plâtrait-il d'ajouter quelque chose ? »

Sur quoi le maître écrivit deux fois de suite : « Attention. Attention. »

« Écoutez, dit l'homme, plutôt irrité, je ne vois vraiment pas ce qu'il y a de profond ou d'exceptionnel dans ce que vous venez d'écrire. » Alors, le maître écrivit trois fois de suite : « Attention. Attention. Attention. »

Froissé, l'homme demanda : « Eh bien, ce mot d'*attention*, qu'est-ce qu'il veut dire ? »

Et Ikkyu répondit avec douceur : « Attention veut dire attention. »