Notre site Internet : www.wccm.fr
Vous pouvez aussi consulter les sites de nos amis canadiens www.meditationchretienne.ca et de nos amis belges
<http://wccm.be>, riches en ressources complémentaires en français, ainsi que le site international
(en anglais) www.wccm.org où vous découvrirez de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la
Communauté dans le monde.

Lectures hebdomadaires – 13 novembre 2011

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 o.s.b., extrait de la lettre du *Bulletin trimestriel*, décembre 2000.

La sainteté des particularités les plus infimes, comme l'appelait le poète William Blake, c'est le caractère sacré de toute incarnation : quand les mots prennent chair, quand la foi devient active en amour, quand les promesses 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 dans les profondeurs des petites choses que d'imaginer quelque chose de sans cesse 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 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.

Au cours de sa vie cachée à Nazareth, objet de 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 renforcement de notre faculté d'attention, et le mot de prière incarne cette pratique, en tant que sa répétition constitue un acte de fidélité et d'amour accompli au point 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 de tous les jours 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, 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. 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), 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.

Notre site : WWW.WCCM.FR Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>. Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.
Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangilequotidien.org