



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 MARS 2017

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, « Le pouvoir de l'attention », extrait de *La parole du silence*, Le Jour éditeur, 1995, pp. 50-53

Il serait plus facile, croyons-nous, de se détourner de l'introspection si nous savions vers quoi nous nous tournons. Si seulement nous pouvions fixer notre attention sur un objet précis. Si seulement Dieu pouvait être représenté par une image. Mais Dieu, le vrai, ne peut jamais être une image. Les images de Dieu sont des dieux. Une image de Dieu ne nous conduit finalement qu'à contempler une image réaménagée de nous-mêmes. Être vraiment intériorisé, ouvrir l'œil de son cœur, c'est vivre dans la vision sans image qu'est la foi ; c'est cette vision-là qui nous permet de « voir Dieu ».

Dans la foi, l'attention est contrôlée par un nouvel Esprit, elle n'est plus soumise aux esprits du matérialisme, de l'égoïsme et de l'instinct de conservation, mais à l'ethos de la foi qui est par nature dépossession. Nous devons continuellement lâcher-prise, renoncer aux gratifications du renoncement qui sont immenses et donc d'autant plus nécessaires à abandonner... On peut avoir un aperçu [de cet Esprit] en pensant simplement à ces moments ou phases de notre vie où nous nous sommes sentis au comble de la paix, de la plénitude et de la joie, et en reconnaissant que ce furent des moments où nous ne possédions rien, mais où nous nous étions oubliés en quelque chose ou quelqu'un. Le passeport pour le Royaume exige le cachet de la pauvreté.

Cependant, apprendre à être centré sur l'autre est une discipline. Elle fait de nous des disciples, et implique une ascèse. Il n'y a rien de plus difficile que d'apprendre à détourner l'attention de soi-même. Et pour nous aujourd'hui, il y a un défi encore plus grand à relever, car il semble presque sacrilège de détourner notre attention de nous-mêmes, tant nous assimilons croissance, épanouissement et développement à une auto-analyse constante et à la construction consciente d'une image de soi positive. ... Nous n'avons que trop tendance à laisser notre attention vagabonder, à revenir à la conscience de soi, au souci de sa petite personne et à l'état de distraction. Lorsque notre attention se porte sur nous-mêmes, ... tout nous distrait de Dieu. Lorsque notre attention est en Dieu, avec la vision de la foi, tout nous révèle Dieu.

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

Kabir, poèmes traduits sur la version anglaise de Rabindranath Tagore, Deuxième suite, II,
https://fr.wikisource.org/wiki/Poèmes_de_Kabir

Ô homme, si tu ne connais pas ton propre Seigneur, de quoi es-tu si fier ?

Renonce à toute habileté. Jamais de simples mots ne t'uniront à Lui.

Ne te laisse pas tromper par le témoignage des Écritures.

L'amour est bien différent de la lettre et celui qui en toute sincérité l'a cherché l'a trouvé.

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