



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 13 JUIN 2021

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, *A Simple Way : The Path of Christian Meditation*, Tucson, Medio Media, 2004, p. 5, 21-22.

Dans la pratique de la méditation, nous n'exprimons pas de demandes dans notre prière, mais nous portons notre attention. Nous n'exprimons pas d'intentions : nous donnons notre attention. L'attention ne consiste pas à froncer les sourcils et se crispier dans une attitude de concentration. On ne peut pas rester concentré très longtemps. L'attention, par contre, est la façon dont nous sommes censés vivre en permanence.

Jésus nous a invités à le suivre. À diriger notre attention vers ce qui l'absorbe. Pour être attentifs à une chose, nous devons nous décentrer de nous-même. C'est à la fois la chose la plus simple et la plus difficile au monde. Pourtant, une fois que nous y avons goûté et que nous en avons pris l'habitude, c'est la seule chose qui en vaille la peine. L'égoïsme et l'égoïsme deviennent alors des états d'esprit de moins en moins désirables. Aimer les autres ne devient plus tant un devoir qu'une configuration par défaut que nous sommes à peine conscients de faire.

La méditation, comme nous le disent toutes les traditions de sagesse du monde, engendre la compassion. C'est l'appel simple, radical et merveilleux du disciple chrétien. Cesser de penser à soi et découvrir ainsi qui l'on est vraiment, s'élargir au-delà de la prison de l'ego pour atteindre l'esprit du Christ qui pénètre toutes choses.

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.

F. Pierre-Yves, Commission Francophone Cistercienne. © Centre National de la Pastorale Liturgique. NJ 1973 LMH PTP.

À la mesure sans mesure
De ton immensité,
Tu nous manques, Seigneur.
Dans le tréfonds de notre cœur
Ta place reste marquée
Comme un grand vide, une blessure.

À l'infini de ta présence
Le monde est allusion,
Car tes mains l'ont formé.
Mais il gémit, en exilé,
Et crie sa désolation
De n'éprouver que ton silence.

Dans le tourment de ton absence,
C'est toi déjà, Seigneur,
Qui nous as rencontrés.
Tu n'es jamais un étranger,
Mais l'hôte plus intérieur
Qui se révèle en transparence.

Cachés au creux de ton mystère,
Nous te reconnaissons
Sans jamais te saisir.
Le pauvre seul peut t'accueillir,
D'un cœur brûlé d'attention,
Les yeux tournés vers ta lumière.

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