



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 6 JUILLET 2025

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.

L'Attention est le muscle du silence

Laurence Freeman o.s.b., in *Bulletin trimestriel* 2009-3, vol. 33 n° 3, septembre 2009.

Quand la vie est pleine de bruit et d'activités, noyée dans le bourdonnement des médias et bombardée de sollicitations visuelles, les temps de méditation du matin et du soir purifient et rechargent notre silence. L'attention est le muscle du silence. Il s'acquiert par un exercice régulier. [Mais] notre mode de vie contemporain et les institutions qui nous contrôlent ne font pas grand cas du silence. De par sa nature même, il est facile de le perdre sans même s'en apercevoir. Plus on est distrait, moins on remarque la perte d'attention. Plus le mental est occupé par des stimuli extérieurs, moins l'on sait que l'on a perdu son espace intérieur. Quand on finit par sentir que quelque chose ne va pas ou manque, il est difficile de mettre un nom dessus [...]

Apprendre à être silencieux implique de détacher l'attention de soi, au moins de la façon dont nous le faisons ordinairement en pensant compulsivement à nous-mêmes, en nous comparant aux autres ou en fixant l'horizon. Que devrais-je faire ? Comment être plus heureux ? Ai-je réussi ou échoué dans la vie ? Que pense-t-on de moi ? Est-ce que je maîtrise la situation ?

Habituellement, ces questions déterminent nos décisions et nos modèles de croissance ou de déclin. Chacune de ces questions est posée par un moi qui s'objective, qui a, naturellement, un rôle nécessaire et pragmatique à jouer... Mais très vite, ces questions peuvent devenir la tournure d'esprit dominante qui préside en permanence à notre existence. Nous devenons leurs esclaves. Le regard sur soi (l'ego tel une caméra de surveillance continuellement en marche enregistrant le moindre mot et geste) et le regard des autres sur nous (le sentiment d'être évalué et de ne pas être à la hauteur) ont, avec l'aide des médias, donné naissance à une obsession culturelle de l'image de soi. Si rien ne s'y oppose ou ne la modifie, elle détruit la confiance du vrai soi qui nous permet de vivre. [...]

Nous trouvons tous des excuses pour éviter le calme et fuir le silence qui vient. Mais quand nous entrons dans le silence, la vie s'ouvre avec une fraîcheur et une intensité qui sont l'énergie de la vie du Christ. Immédiatement, les craintes, les préjugés et les prisons construites par nos soins commencent à s'effondrer. On peut dire, comme Jésus, que l'on entre dans la chambre intérieure. Dès qu'on y entre, on découvre que l'on évolue dans un espace infini.

Méditez pendant 30 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

Bienheureuse Élisabeth de la Trinité (1880-1906), carmélite, *Dernière retraite, Œuvres complètes*, Cerf 1991, p. 154.

« Votre force sera dans le silence » (cf. Is 30,15) ... Consacrer sa force au Seigneur, c'est faire l'unité en tout son être par le silence intérieur, c'est ramasser toutes ses puissances pour les occuper au seul exercice de l'amour ; c'est avoir cet œil simple qui permet à la lumière de nous irradier (Mt 6,22). Une âme qui discute avec son moi, qui s'occupe de ses sensibilités, qui poursuit une pensée inutile, un désir quelconque, cette âme disperse ses forces, elle n'est pas tout ordonnée à Dieu... Il y a encore trop d'humain, de dissonance.

L'âme qui se garde encore quelque chose en son propre royaume intérieur, dont toutes les puissances ne sont pas « encloses » en Dieu, ne peut pas être une parfaite « louange de gloire » (Ep 1,14) ; elle n'est pas en état de chanter sans interruption le « canticum magnum », le grand cantique dont parle saint Paul, parce que l'unité ne règne pas en elle ; et, au lieu de poursuivre sa louange à travers toutes choses dans la simplicité, il faut qu'elle réunisse sans cesse les cordes de son instrument un peu perdues de tous côtés.

Combien elle est indispensable, cette belle unité intérieure, à l'âme qui veut vivre ici-bas de la vie des bienheureux, c'est-à-dire des êtres simples, des esprits. Il me semble que le Maître regardait à cela lorsqu'il parlait à Marie-Madeleine de « l'unique nécessaire ». Comme la grande sainte l'avait compris ! L'œil de son âme, éclairé par la lumière de foi, avait reconnu son Dieu sous le voile de l'humanité, et, dans le silence, dans l'unité de ses puissances, « elle écoutait la parole qu'il lui disait » ... Oui, elle ne savait plus rien sinon lui.

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