



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 AVRIL 2016

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.**, *Bulletin trimestriel*, vol 33, n°1, avril 2009.

Il est notable qu'on sait peu de choses sur la vie des maîtres spirituels qui ont fait progresser l'humanité et ont véritablement modifié la psyché humaine. Le critère pour que nous leur fassions confiance et qu'ils transmettent la vérité qu'ils ont incarnée, c'est leur authenticité personnelle et non leur journal intime. La rare et puissante autorité du vrai maître nous permet de lui faire confiance et de tâcher de mettre en pratique ce qu'il enseignait.

Mais l'autorité personnelle ne s'identifie pas à la puissance institutionnelle. Beaucoup, aujourd'hui, considèrent qu'en répétant à tout propos : « Voici ce que vous devez croire pour être l'un des nôtres », l'orthodoxie dogmatique sape l'autorité du christianisme. Un enfant ou un adulte non réalisé peuvent l'accepter, car ils en retirent la sécurité d'appartenir à un groupe aux convictions solides et l'apaisement de la peur d'être rejeté ou livré à soi-même. Mais à y regarder de plus près, l'idée que la croyance puisse être imposée par la force est absurde.

La croyance en une révélation de la vérité grandit selon un processus fait à la fois d'expérience personnelle et de confiance en l'authenticité du maître. Ce n'est pas que les dogmes du christianisme soient sans importance ; ils sont si importants qu'ils ne peuvent être réduits à des formules toutes faites, figées dans des formes linguistiques immuables. Ce ne sont pas des visas d'entrée dans le Royaume ou des tampons sur une carte de membre d'un parti.

La révélation authentique doit pousser sur le terreau de la vie quotidienne, telle la semence du Royaume. La vérité grandit en nous comme nous grandissons par rapport à la vérité. Toute institution, quelle soit politique, éducative ou religieuse, qui nie ce fait finit par perdre la confiance de ses membres. La bonne foi est faite de confiance autant que de croyance.

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 ne maintenez 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

W. S. Merwin, *Present Company*, *How Finding Again*, Port Townsend, WA: Copper Canyon Press, 2005, pp. 114-115.

À la retrouvaille

Tout le reste a dû changer
est certainement différent
au moment où tu apparais
plus que jamais le même

me prenant par surprise
dans ma différence
mon âge
longtemps après que j'étais arrivé
au bout
de ma croyance en toi
au bout de l'espérance

qui ne fut même pas
le premier des changements

lorsque je me suis imaginé
que je t'oubliais
tu n'as même pas eu besoin de la mémoire
pour rester là
laissant les années s'envoler
les miles s'en aller

rien de surprenant à cela

même le désir
n'a pas besoin de la mémoire
pour savoir vers quoi se tendre

et rien ne te surprend
toi qui étais toujours là
où que ce soit

au-delà de la croyance

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 canadiens : 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