



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 JUIN 2019

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, extrait de « Understanding Faith », First Sight: The Experience of Faith, Continuum, Londres, 2011, p. 14-15.

Confondre la foi avec la croyance, et finalement les séparer, nous fait tomber dans le piège de la Loi – du définissable, des règlements à appliquer, des formules de credo particulières qui nous permettent de nous justifier en rejetant les autres. Plus que toute autre religion, le christianisme a succombé à la tentation du pouvoir que crée l'uniformité de croyance. Vouer un culte à l'orthodoxie de la croyance – faire en sorte que les mots, les rituels, les manifestations extérieures de la foi et les formules soient exactement comme il faut – est une trahison du Dieu vivant au profit d'un faux dieu de notre fabrication. [...]

La croyance peut être héroïque. On peut refuser de renier ses croyances et être heureux de mourir sur le bûcher ou d'être déchu de son rang et de son statut social pour elles. Beaucoup de croyants ont grandi avec des histoires de martyrs héroïques qui ont sacrifié leur vie plutôt que de renier leurs croyances. Il ne faudrait pas sous-estimer l'héroïsme de la croyance face à l'oppression et à la persécution. Il faut du courage et de l'intégrité pour résister à la force violente qui nous ferait renier nos principes et nos croyances. Mais le royaume spirituel n'est pas une affaire d'héroïsme. [...] La foi est plus que la croyance la plus héroïque. Elle n'est pas seulement une conviction à laquelle on tient passionnément. La foi est plus qu'un concept et plus qu'un signe d'appartenance loyale à un groupe particulier.

C'est une relation avec ce que l'on croit ; avec ce que l'on croit parce qu'on en fait l'expérience ; avec ce dont on fait l'expérience parce qu'on est simplement fait pour elle. Et par elle. La foi nous plonge dans les mystères de l'être [...] et en révèle indéfiniment la pleine dimension.

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

Anna Akhmatova, in *Women in Praise of the Sacred: 43 Centuries of Spiritual Poetry by Women*, ed. Jane Hirshfield (New York: Harper Perennial, 1995), p. 208.

Tout est pillé, trahi, vendu,
la grande aile noire de la mort imprègne l'air,
la misère ronge jusqu'aux os.
Pourquoi alors ne désespérons-nous pas ?

Le jour, venant des bois environnants,
les cerises soufflent l'été en ville ;
la nuit, le ciel profond et transparent
scintille de nouvelles galaxies.

Et le miraculeux s'approche
si près des maisons sales et en ruines -
quelque chose que personne ne connaît,
mais qui reste intact dans notre cœur depuis des siècles.

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