LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 FÉVRIER 2024

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.*

La foi : un parcours de transformation

Laurence Freeman OSB, extrait du *Bulletin de la Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne*, septembre 2008

Beaucoup de personnes profondément croyantes ressentent une aversion ou une antipathie à l'égard de la méditation parce qu'elle semble saper (et c'est effectivement le cas) les frontières sûres qui protègent notre vision du monde et notre sentiment d'être supérieurement différents des autres.

Une voie de foi, cependant, n'est pas une adhésion obstinée à un point de vue et aux systèmes de croyance et traditions rituelles qui l'expriment. Cela en ferait simplement une idéologie ou un sectarisme, et non une foi. La foi est un parcours de transformation qui exige que nous avancions dans, à travers et au-delà de nos cadres de croyance et d'observances externes – sans les trahir ni les rejeter, mais sans nous laisser piéger non plus par leurs formes d'expression. Saint Paul dit que la Voie du salut commence et se termine dans la foi. La foi est donc une ouverture illimitée, dès le début du parcours humain. Naturellement, nous avons besoin d'un cadre, d'un système et d'une tradition. [Mais] si nous sommes centrés sur ceux-ci de manière stable, le processus de changement se déroule et notre perspective de vérité s'élargit continuellement.

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

Mary Oliver, « Qui a dit cela ? » dans *Red Bird* (Boston : Beacon, 2008), p. 58.

On a murmuré quelque chose
qui n'était même pas un mot.
C'était plutôt comme un silence
qu'on pouvait comprendre.
Je me tenais debout
au bord de l'étang.
Rien de vivant, ce que nous appelons vivant,
n'était en vue.
Et pourtant, la voix m'a pénétrée,
dans mon corps-vie,
avec tant de bonheur.
Et il n'y avait là rien
que l'eau, le ciel, l'herbe.

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