LECTURES HEBDOMADAIRES DU 20 OCTOBRE 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 o.s.b., extrait de « Understanding Faith » in *First Sight : The Experience of Faith*, Londres, Continuum, 2011, pp. 13-14.

Se contenter d'affirmer et de défendre ses croyances ne peut mener à une vraie communauté de foi. Cette attitude fait de nous des adeptes d'une secte, des artisans d'une cabale fondamentaliste. Elle inhibe le mental en tant qu'organe de perception et de vérité. Si, confondant ainsi foi et croyance, nous envisageons la foi comme une vertu conférant le sentiment d'être différent ou supérieur aux autres, nous devenons tel le pharisien qui remerciait Dieu de l'avoir fait différent des autres et qui trouvait satisfaction dans le fait d'être supérieurement différent. Dans cet état, le mental religieux peut même se persuader que cette attitude est de l'humilité. En nous identifiant totalement à la croyance au détriment de la foi, nous nous situons dans un monde privé de notre fabrication plutôt que dans le royaume de Dieu ou le royaume-Christ dans lequel « il n'y a ni Juif ni Grec, ni homme ni femme, ni esclave ni homme libre ». […]

La foi est l'autoroute de l'esprit. Tout acte de foi que nous faisons est un dévoilement du labyrinthe de l'esprit. La croyance, coupée de la foi, conduit à un dédale de miroirs, une suite infinie de régressions, le dédale de l'ego. Les dédales conduisent à des impasses, et plus nous nous perdons plus nous paniquons. Les labyrinthes, en revanche, ne demandent qu'une chose, que l'on suive avec foi leurs sinuosités étranges mais en fin de compte symétriques, pour nous faire revenir au centre.

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

William Stafford, “The Way It Is”, in *Healing the Divide: Poems of Kindness and Connection*, Brattleboro, VT, Green Writers Press, 2019, p. 86.

Ce qui se passe

Vous suivez un fil.
Cela fait partie des choses qui changent.
Mais ça ne change pas.
Les gens se demandent ce que vous poursuivez.
Vous devez expliquer le fil.
Mais il est difficile pour les autres de voir.
Tant que vous le tenez, vous ne pouvez pas vous perdre.
Les tragédies se produisent; les gens sont blessés ou meurent;
et vous souffrez et vieillissez.
Rien de ce que vous faites ne peut arrêter le déroulement du temps.
Vous ne lâchez jamais le fil.

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*.

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