



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 NOVEMBRE 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 du *Bulletin trimestriel*, 2008-3.

Beaucoup de personnes profondément religieuses ont une aversion ou une antipathie pour la méditation parce qu'elle leur paraît (et à juste titre) mettre en danger les frontières sûres qui protègent leur vision du monde et leur sentiment d'être différents et supérieurs aux autres.

Mais suivre une voie de foi ne consiste pas à adhérer obstinément à un point de vue unique ou aux systèmes de croyances et aux traditions rituelles qui l'expriment. Ce serait simplement de l'idéologie ou du sectarisme et non de la foi. La foi est un chemin de transformation qui demande que l'on entre dans nos cadres de croyance et nos observances extérieures pour les traverser et les dépasser sans les trahir ou les rejeter, mais sans se laisser non plus prendre au piège de leurs formes d'expression. Pour saint Paul, la voie du salut commence et finit dans la foi. La foi est donc un état d'ouverture, depuis le tout début du cheminement humain. Naturellement, nous avons besoin d'un cadre, d'un système et d'une tradition. [Mais] si nous sommes stablement établis en eux, le processus de changement se déploie et notre point de vue sur la 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

Anselm Grün [moine bénédictin allemand], in : *A la source de la force intérieure*, Paris, Editions Salvator, 2011.

Dans son entretien sur la vigne, Jésus a dit : « Celui qui demeure en moi, et moi en lui, celui-là porte beaucoup de fruits ; car, sans moi, vous ne pouvez rien faire » (Jean 15,15). Je rencontre de nombreuses personnes qui veulent donner un sens à leur vie. Toutefois, malgré leurs efforts, leur vie ne porte pas de fruits. Cela prouve qu'elles veulent régler par elles-mêmes tous les problèmes. Notre vie ne donnera des fruits que lorsqu'elle sera ouverte à ce qui la dépasse. C'est ce que traduit l'image du cep de vigne : nous devons être branchés au courant de l'amour divin, puiser à la source divine pour que nos actes deviennent féconds.

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