



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 16 AOÛT 2020

*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 du *Bulletin trimestriel*, 2008-3.

Voir la réalité telle qu'elle est, ou du moins se libérer progressivement de certains filtres, est un acte essentiel de foi. C'est l'expression du visage confiant de la foi, car l'attachement aux croyances et aux rituels de notre tradition (plutôt qu'aux croyances et aux rituels en eux-mêmes) devient une sécurité non seulement fautive mais qui nous induit en erreur. C'est pourquoi beaucoup de personnes profondément religieuses ont une aversion ou une antipathie pour la méditation parce qu'elle leur paraît (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.

Suivre une voie de foi ne consiste pas à adhérer obstinément à un point de vue unique ni 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, qu'on les traverse et qu'on les dépasse 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. Nous avons naturellement besoin d'un cadre, d'un système et d'une tradition. Si nous sommes stablement établis en eux, le processus de changement se déploie et notre conception de la vérité ne cesse de s'élargir.

### **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.*

**W. S. Merwin**, poème paru dans *The Nation*, 14 avril 2003.

À l'inachevé

Éminence radieuse sans qui je ne serais rien,  
oh réserve immense jamais vue,  
à peine reconnue, ignorée,  
pas même pensée

Incommensurable présence en laquelle  
l'obscurité même devient elle-même,  
la lumière rappelle ses couleurs  
et chaque son vient faire écho

A ta voix sourde j'ai oublié quand je me suis éveillé la première fois  
à la conscience que tu étais là  
avant qu'un seul mot  
ne m'atteigne

Mais ce temps passé sous ton aile  
est encore avec moi,  
tu l'as porté tout ce temps, avec des visages qui émergent  
presque sous l'aspect qu'ils avaient autrefois

Et avec le printemps qui revient  
avec ses feuilles, jamais le même,  
tu m'as ramené encore une fois à l'ancienne maison,  
après toutes ces années passées à se souvenir

Sans savoir que c'était toi qui sans cesse ouvrait le chemin,  
m'offrant ce que je devais choisir,  
c'est toi qui vient m'apporter le jour unique  
au matin.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://facebook.com/meditationchretiennedefrance)

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.

Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)