



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 26 JUIN 2022

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.

Les bras ouverts

Laurence Freeman OSB, "La Lettre de Laurence", *Bulletin de la Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne*, Septembre 2008.

Voir la réalité telle qu'elle est, ou du moins nous libérer progressivement de nos filtres, est un acte de foi majeur. Il exprime le visage confiant de la foi, car notre attachement aux croyances et aux rituels de notre tradition peut devenir une sécurité trompeuse. Ainsi de nombreuses personnes profondément religieuses éprouvent de l'aversion ou de l'antipathie pour la méditation car celle-ci semble (et c'est effectivement le cas) saper les frontières sécurisées qui protègent notre vision du monde et notre sentiment d'être supérieurement différents des autres.

Un chemin de foi n'est cependant pas une adhésion obstinée à un point de vue et aux systèmes de croyance et traditions rituelles qui l'expriment. Cela ne serait que de l'idéologie ou du sectarisme, et non de la foi. La foi est un voyage qui nous transforme, qui exige que nous nous déplaçons dans, à travers et au-delà de nos cadres de croyances et d'observances extérieures - sans les trahir ni les rejeter, mais sans être non plus enfermés dans leurs formes d'expression. Saint Paul dit que le chemin du salut commence et se termine dans la foi. La foi est donc un processus ouvert, dès le début du parcours humain. Il y a, bien sûr, de la valeur dans un cadre, un système et une tradition. [Mais] si nous sommes centrés de manière stable sur ces éléments, le processus de changement peut se dérouler et notre perspective de la vérité s'élargir 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, "Where does the Temple begin, Where does it end ?" in *Devotions*, New York, Penguin, 2017, p. 186-87.

Où commence le temple, où finit-il ?

Il y a des choses que vous ne pouvez pas atteindre.

Mais vous pouvez les chercher tout au long de la journée.

Le vent, l'oiseau qui s'envole. L'idée de Dieu.

Cela peut vous tenir aussi occupé que n'importe quoi d'autre, et plus heureux.

Le serpent s'éloigne en glissant ; le poisson saute, comme un petit lys,
hors de l'eau et y retourne ; les chardonnerets chantent
depuis la cime inaccessible de l'arbre.

Je regarde ; du matin au soir, je ne me lasse pas de regarder.

Regarder, ce n'est pas seulement rester là, mais se tenir là
comme si on avait les bras ouverts.

Et penser : peut-être que quelque chose va advenir,
un brin de vent brillant,
ou quelques feuilles tombant d'un vieil arbre – tout cela est là aussi.

Et maintenant je vais vous dire la vérité.

Tout en ce monde
arrive.

Du moins se rapproche.

Chaleureusement.

Comme le poisson aux yeux de guirlande, qui mordille,
le serpent qui ne s'arrête pas,
comme les chardonnerets, petites poupées d'or qui volent
au coin du ciel de Dieu,

Comme l'air bleu.

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