



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 SEPTEMBRE 2016

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 de foi primordial. Il est l'expression de l'aspect confiant de la foi, car l'attachement aux croyances et aux rites de sa tradition (plutôt que les croyances et les rites eux-mêmes) devient une fausse sécurité, qui de plus dénature la réalité. Ainsi, 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 pèlerinage humain. Naturellement, nous avons besoin d'un cadre, d'un système et d'une tradition. Si nous sommes établis en eux de manière stable, le processus de changement se déploie et notre point de vue sur la vérité s'élargit constamment.

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'entreprenez 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, « Who Said This ? » [Qui l'a dit ?], in *Red Bird*, Boston, Beacon, 2008, p. 58.

Quelque chose a murmuré quelque chose
qui n'était même pas un mot.
C'était plutôt comme un silence,
qui était compréhensible.
J'étais debout
au bord de l'étang.
Rien de vivant, de ce que nous appelons vivant,
n'était visible.
Et pourtant, la voix pénétra en moi,
dans mon corps-vie,
avec tant de bonheur.
Et il n'y avait rien ici
que l'eau, le ciel et l'herbe.

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 canadiens : 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