



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 28 AVRIL 2024

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 tentations du pouvoir

Laurence Freeman OSB, extrait de « Understanding Faith », dans *First Sight: The Experience of Faith* (Londres: Continuum, 2011), p. 14, 15.

Plus que toute autre religion, le christianisme est tombé dans les tentations du pouvoir que crée l'uniformité des croyances. Adorer l'orthodoxie de la croyance – forger des mots, des rituels, des éléments extérieurs et des formules exactement corrects – trahit le Dieu vivant pour un faux Dieu que nous nous fabriquons. [...]

La croyance peut être héroïque. Vous pouvez refuser de renier vos croyances et être heureux d'être, pour elles, brûlé vif ou déchu de votre rang et de votre statut. De nombreux croyants ont grandi avec les histoires de ces martyrs héroïques qui ont donné leur vie plutôt que de renier leurs croyances. Il ne s'agit pas de diminuer l'héroïsme de la croyance face à l'oppression et à la persécution : résister à la force violente qui nous ferait renier nos principes et nos croyances exige courage et intégrité. Mais la voie spirituelle n'est pas une question d'héroïsme. [...] La foi est bien plus que la croyance la plus héroïque. Elle est plus qu'une conviction passionnée, plus qu'un concept et plus qu'un signe d'appartenance loyale à un groupe particulier.

La foi est la relation avec ce que nous croyons ; avec ce que nous croyons parce que nous l'expérimentons et avec ce que nous expérimentons parce que nous sommes tout simplement conçus pour la foi. Et par elle. La foi nous plonge dans les mystères de l'être ... et nous les révèle indéfiniment.

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

Poème d'**Anna Akhmatova**, tr. Kunitz et Hayward, dans *Women in Praise of the Sacred: 43 Centuries of Spiritual Poetry by Women* [Les femmes à l'éloge du sacré : 43 siècles de poésie spirituelle par les femmes], éd. Jane Hirshfield (New York : HarperPerennial, 1995), p. 208.

Tout est pillé, trahi, vendu,
la grande aile noire de la mort sillonne l'air,
la misère ronge jusqu'aux os.
Pourquoi alors ne désespérons-nous pas ?

Le jour, depuis les bois environnants,
les cerises soufflent l'été sur la ville ;
la nuit, le ciel transparent et profond
scintille de nouvelles galaxies.

Et le miraculeux se rapproche
si près des maisons sales et en ruine –
quelque chose que personne ne connaît,
mais tapi dans notre cœur pendant des siècles.
(1921)

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*.

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