



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 NOVEMBRE 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.

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

Confondre la foi avec la croyance, et finalement les séparer, nous fait tomber dans le piège de la Loi – du définissable, des règlements à appliquer, des formules de credo particulières qui nous permettent de nous justifier en rejetant les autres. Plus que toute autre religion, le christianisme a succombé à la tentation du pouvoir que crée l'uniformité de croyance. Le culte de l'orthodoxie des croyances - l'exactitude des paroles, des rituels, des signes extérieurs et des formules - remplace le Dieu vivant par un faux dieu de notre fabrication. [...]

La croyance peut être héroïque. On peut refuser de renier ses croyances et être heureux de mourir sur le bûcher ou d'être déchu de son rang et de son statut social pour elles. Beaucoup de croyants ont grandi avec des histoires de martyrs héroïques qui ont sacrifié leur vie plutôt que de renier leurs croyances. Il ne faut pas sous-estimer l'héroïsme de la croyance face à l'oppression et à la persécution. Il faut du courage et de l'intégrité pour résister à la force violente qui nous ferait renier nos principes et nos croyances. Mais le monde spirituel n'a rien à voir avec de l'héroïsme. [...] La foi est plus que la croyance la plus héroïque. Elle est plus qu'une conviction passionnément gardée. La foi est plus qu'un concept et plus qu'un signe d'appartenance loyale à un groupe particulier.

La foi est relation avec ce que nous croyons ; avec ce que nous croyons parce que nous le vivons et avec ce que nous vivons parce que nous sommes simplement conçus pour elle. Et par elle. La foi nous plonge dans les mystères de l'être et nous les révèle sans cesse.

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*, ed. Jane Hirshfield (New York : HarperPerennial, 1995), p. 208.

Tout est pillé, trahi, vendu,
La grande aile noire de la mort
Et la misère rongent jusqu'à l'os.
Pourquoi alors ne pas désespérer ?

Le jour, depuis les bois environnants,
les cerises soufflent l'été sur la ville ;
la nuit, les cieux profonds et transparents
scintillent de nouvelles galaxies.

Et le miraculeux s'approche si près
des maisons sales et en ruine...
une chose connue de personne,
mais restée vive en nos poitrines depuis des siècles.

(1921)

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