



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 13 JUILLET 2025

*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.*

### **Un acte de foi primordial**

**Laurence Freeman** o.s.b., extrait du *Bulletin trimestriel de la WCCM France*, 2008-3

Voir la réalité telle qu'elle est, ou du moins se libérer progressivement de certains filtres, est un acte de foi primordial. L'attachement aux croyances et aux rites de sa tradition peut devenir 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 ni 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. Ainsi la foi est un état d'ouverture, depuis le tout début du parcours humain. Naturellement, nous avons besoin d'un cadre, d'un système et d'une tradition. [Mais] si nous sommes établis en eux de manière stable plutôt que de nous y confiner ou qu'ils nous définissent, l'Esprit se déploie continuellement en nous. Notre compréhension de la vérité s'élargit sans cesse, notre appréhension de la réalité se renforce.

### **Méditez pendant 30 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

**Marie-Madeleine Davy**, *L'homme intérieur et ses métamorphoses*, p. 305, 309-310.

Il me semble parfois que les hommes se divisent en deux camps : ceux qui aiment les ghettos et ceux qui les fuient. Pour les uns, le ghetto est une façon de s'affirmer ; pour les autres, il apparaîtrait écrasant et provoquerait à bref délai l'asphyxie...

Chez l'homme libre, la foi véritable opère (*énergouménè*) par l'amour. Elle ne saurait toutefois, au début de sa démarche, être privée d'interrogations ; le doute et les questions provoquent un forage. C'est pourquoi les opposants deviennent non pas des ennemis mais des bienfaiteurs. Pris de vertige devant le faux visage qu'on lui présente de lui-même, l'homme en voie de libération risque d'être momentanément enténébré par la nuit dans laquelle on tente de le projeter pour camoufler la lumière orientale vers laquelle il s'oriente. Dans ce cas, il se trouve obligé de creuser plus profondément son puits pour découvrir l'eau vive qui pourra le désaltérer. « Essayez, dira Origène dans ses *Homélie sur la Genèse*, d'avoir un puits bien à vous et une source bien à vous... creusez votre terre. » Reprenant un texte de l'Écriture (Siracide 22, 19), Origène ajoute : « Tourmente un œil, il en coulera des larmes, tourmente un cœur et il en sortira de la vivacité d'esprit. »

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](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)