



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 27 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.*

### **La foi est l'autoroute de l'esprit**

**Laurence Freeman** o.s.b., extrait de « Understanding Faith » in *First Sight : The Experience of Faith*, Continuum, Londres, 2011, p. 12-14.

Se contenter d'affirmer et de défendre ses croyances ne peut pas mener à une vraie communauté de foi. Cette attitude fait de nous des adeptes d'une secte, des artisans d'une cabale fondamentaliste. Elle inhibe le mental en tant qu'organe de perception et de vérité. Si, confondant ainsi foi et croyance, nous envisageons la foi comme une vertu conférant le sentiment d'être différent ou supérieur aux autres, nous devenons tel le pharisien qui remerciait Dieu de l'avoir fait différent des autres et qui trouvait satisfaction dans le fait d'être supérieurement différent. Dans cet état, le mental religieux peut même se persuader que cette attitude est de l'humilité. En nous identifiant totalement à la croyance, [...] nous nous situons dans un monde privé de notre fabrication plutôt que dans le royaume de Dieu ou le royaume du Christ dans lequel « il n'y a ni Juif ni Grec, ni homme ni femme, ni esclave ni homme libre ». Les croyants ont souvent peur de la puissance de la foi, précisément parce qu'elle pousse vers ce royaume indifférencié de l'Esprit où les différences religieuses, sociales et même sexuelles, que des croyances soigneusement sauvegardées peuvent contrôler dans leur moindre détail, sont toutes démantelées.

La foi est l'autoroute de l'esprit. Tout acte de foi que nous faisons est un dévoilement du labyrinthe de l'esprit. La croyance, coupée de la foi, conduit à un dédale de miroirs, une suite infinie de régressions, le dédale de l'ego. Les dédales conduisent à des impasses, et plus nous nous perdons plus nous paniquons. Les labyrinthes, en revanche, ne demandent qu'une chose, que l'on suive avec foi leurs sinuosités étranges pour nous faire revenir au centre.

### **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

**Sœur Odette Prévost (1932-1995)**, in : <https://www.sjsc.fr/2004-01-priere-soeur-odette-prevost/>

Vis le jour d'aujourd'hui, Dieu te le donne, il est à toi.

Vis-le en Lui. Le jour de demain est à Dieu, Il ne t'appartient pas.

Ne porte pas sur demain le souci d'aujourd'hui. Demain est à Dieu, remets le Lui.

Le moment présent est une frêle passerelle. Si tu le charges des regrets d'hier, de l'inquiétude de demain, la passerelle cède et tu perds pied.

Le passé ? Dieu le pardonne. L'avenir ? Dieu le donne.

Vis le jour d'aujourd'hui en communion avec Lui.

Et s'il y a lieu de t'inquiéter pour un être aimé, regarde-le dans la Lumière du Christ ressuscité.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://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)