

Notre site Internet : www.wccm.fr
Vous pouvez aussi consulter les sites de nos amis canadiens www.meditationchretienne.ca et de nos amis belges
<http://wccm.be>, riches en ressources complémentaires en français, ainsi que le site international
(en anglais) www.wccm.org où vous découvrirez de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la
Communauté dans le monde.

Lectures hebdomadaires – 6 novembre 2011

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 o.s.b., extrait du *Bulletin trimestriel* 2008-3

Quand la puissance de la foi se trouve libérée en l'homme, elle nous contraint à vivre la réalité au-delà des mots, des images et des idées. Nous découvrons alors que les filtres métaphoriques, aussi utiles et nécessaires qu'ils soient à un certain niveau, peuvent aussi (et doivent) être désactivés si l'on veut que la foi grandisse.

Comme pour toutes les propriétés universelles de l'être humain, ou bien nous grandissons dans la foi ou bien elle se flétrit et meurt. La foi porte en elle l'aspiration que nous avons tous à voir la réalité simplement telle qu'elle est. « Bien-aimés, dit saint Jean, ... ce que nous serons n'a pas encore été manifesté. Nous savons que, lors de cette manifestation, nous lui serons semblables [au Christ], parce que nous le verrons tel qu'il est. Quiconque a cette espérance en lui, se rend pur comme celui-là est pur » (1 Jn 3, 2-3). Voir Dieu, c'est devenir semblable à Dieu. La pureté est la condition de cette vision. Dans la religion, la plupart du temps, si la foi est restreinte à la croyance et au rituel, la pureté signifie empiler des filtres, ajouter des couches intermédiaires les unes aux autres. Au cœur de toute religion, cependant, on trouve la connaissance mystique indéracinable que la pureté ultime est une vision parfaite de la réalité, débarrassée des filtres et de la médiation des métaphores. La plupart d'entre nous ne l'atteignent jamais en plénitude, mais l'intuition qu'il en est ainsi fait partie de la nature profonde de la foi elle-même.

Voir la réalité telle qu'elle est, ou du moins se libérer progressivement de certains filtres, est un acte essentiel de foi. Il est l'expression du visage confiant de la foi, car l'attachement aux croyances et aux rituels de notre tradition (plutôt qu'aux croyances et aux rituels en eux-mêmes) devient une sécurité non seulement fautive mais falsifiante. C'est pourquoi beaucoup de personnes profondément religieuses ont une aversion ou une antipathie pour la méditation parce qu'elle leur paraît (et 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, que l'on traverse et que l'on dépasse nos cadres de croyance et nos observances extérieures, 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 cheminement humain. Naturellement, nous avons besoin d'un cadre, d'un système et d'une tradition. Si nous sommes stablement établis en eux, le processus de changement se déploie et notre point de vue sur la vérité s'élargit continuellement.

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

St Augustin, Sermon sur la Première Lettre de Jean, 4, 6

Toute la vie du vrai chrétien est un saint désir. Sans doute, ce que tu désires, tu ne le vois pas encore : mais le désir te rend capable, quand viendra ce que tu dois voir, d'être comblé... Dieu, en faisant attendre, étend le désir ; en faisant désirer, il étend l'âme ; en étendant l'âme, il la rend capable de recevoir...

Notre site : WWW.WCCM.FR Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>. Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.
Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org