



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 27 OCTOBRE 2019

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., "Stages of Faith: Purgation" [Les étapes de la foi : la purification], in: *First Sight: The Experience of Faith*, London: Continuum, 2011, pp. 54-56.

L'œuvre de la foi est de maintenir notre attention tournée vers le bien, même dans les moments où tout ce que nous pouvons ressentir est néfaste et sans espoir. [...] [La foi nous aide] à affronter et parfois à vaincre la peur qui est notre plus grand obstacle et l'ennemi de l'amour. [...] L'un des fruits de la foi est qu'au fil du temps, nous pouvons constater qu'en nous, l'intensité de la peur diminue. Toutes sortes de choses et de situations peuvent engendrer de la peur et créer des schémas paralysants qui nous emprisonnent et limitent notre liberté d'aimer. La peur peut même être suscitée par l'amour, lorsque nous ressentons la terreur d'être possédés. Il y a aussi la peur de n'être pas aimable, la peur de l'échec, voire du succès, celle du rejet, d'être inadapté, la peur de la maladie, de la souffrance et de la mort. Ce n'est pas la haine mais la peur qui est par essence le contraire de l'amour : elle paralyse l'amour et mine la foi. [...]

Si la peur s'oppose à l'amour, l'attention le cultive. En réalité, l'attention pure qu'est la prière est en soi une manifestation de l'amour. La sagesse mystique chrétienne dit que le travail de la contemplation est un travail d'amour, et non d'abord un travail moral ou intellectuel ; ce n'est pas une forme de connaissance platonique ou de sagesse extraterrestre, mais de l'amour. L'amour est personnel, relationnel. Il s'incarne dans le présent. Et quand il est assez fort, il éloigne la peur.

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

Kim Stafford, «Citizen of Dark Times» in: *Wild Honey, Tough Salt*, Pasadena, Californie: Red Hen Press, 2019, cité dans *The Writers Almanach*, 15-10-19.

Citoyen des temps sombres

Ordre du jour dans un moment de peur : n'aie pas peur.

Quand les choses tournent mal, fais les choses bien.

Sors à la faible lueur du chercheur.

Car un problème bien éclairé commence à diminuer.

Apprends à aller vers ce qui est difficile.

Nous ne sommes pas venus pour expliquer, mais pour chanter.

L'idéalisme des jeunes mûrit en vie éthique.

Élague le regret pour laisser grandir la foi.

Lorsque tu touches le fond, creuse plus bas.

Le chagrin est la semence du chant, fais-lui honte.

Continue à regarder ce que tu ne dis pas.

Combats tes réticences.

L'oiseau chanteur garde une brindille, sa seule arme est le chant.

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*.

Sites de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca, et de nos amis belges : <http://wccm.be>. Ils sont riches 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