LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 SEPTEMBRE 2023

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.*

John Main OSB, "The Unreality of Fear", *The Heart of Creation* (New York: Continuum. 1998), pp. 24-25.

Nous constatons, à la lecture de l'Évangile, que nous sommes placés devant un choix. L'alternative, c'est l'amour ou la peur. La peur est destructrice et corrosive, qu'il s'agisse de la peur de la maladie, de la guerre ou de la famine, ou bien de la peur de dieux surnaturels, colériques et vengeurs, qu'il faut s'efforcer d'amadouer par des rituels compulsifs. La différence entre un monde barbare et un monde civilisé, c'est que la barbarie se nourrit de la peur et la civilisation, d'un amour qui engendre vigueur, énergie, vitalité, créativité. L'énergie barbare est négative ; la destruction est sa tendance majeure et la guerre son grand art. L'art éminent de la vie chrétienne, c'est la paix.

S'engager sur le chemin de la méditation, c'est s'ouvrir à la paix de l'amour rédempteur de Dieu, l'accepter totalement, abandonner la fixation sur soi, et s'engager à se donner soi-même. […] La fonction première de l'Évangile, et la seule, à vrai dire, est d'expulser la peur, de l'arracher jusqu'aux racines afin que nous puissions pénétrer toujours plus profondément dans un cœur exempt de peur pour y rencontrer l'amour le plus profond.

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

Francine Carrillo, extrait de *L'Imprononçable,* Labor et Fides, 2014

S'asseoir
au matin

sur un linge
de silence

au vif
de la présence

laisser couler
en soi

le sable
de l'instant.

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