



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 MAI 2021

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 o.s.b., extrait de *The Heart of Creation*, « L'irréalité de la peur », Continuum, New York, 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'apaiser 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

Ste Thérèse d'Avila (1515-1582)

Que rien ne te trouble

Que rien ne t'épouvante

Tout passe.

Dieu ne change pas

La patience triomphe de tout

Celui qui possède Dieu

Ne manque de rien

Dieu seul suffit !

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*.

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