



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 JUIN 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.*

**John Main** osb, « L'irréalité de la peur », *The Heart of Creation*, Continuum, New York, 1998, p. 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. Pendant que nous disons notre mot de prière, nous ne pouvons pas penser à nous-mêmes ; or, c'est précisément l'obsession de soi qui ramène dans le fantasme. Aussi, lorsque nous constatons que nous avons cessé de dire le mot, que notre mental vagabonde, nous devons simplement y revenir, et revenir ainsi à la réalité, c'est-à-dire à Dieu présent dans nos cœurs. En d'autres termes, nous revenons à une foi qui nous propulse au-delà de nous-mêmes en Dieu. Nous savons tous que ce dépassement de soi est notre salut. Fondamentalement, nous devons aller à sa rencontre dans le silence de nos cœurs. L'alternative, c'est la réalité ou l'illusion.

La fonction première du fantasme, c'est de nous détourner des peurs et des angoisses qui nous traversent en créant une réalité alternative. Mais au bout du compte, la peur est simplement enfouie plus profondément. [...] 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

**Marie-Laure Choplin**, « Donnons-nous au silence de Dieu », *Un cœur sans rempart*, Genève, Editions Labor et Fides, Petite Bibliothèque de Spiritualité, 2018.

#### Donnons-nous au silence de Dieu

On peut s'avancer avec seulement un tout petit bout de cœur et pour l'offrir, tout notre corps.

Vie affamée vie saturée allons, vie manquante vie perdue allons.

En notre milieu, ce fin fil de présence qui remue le cœur : touchons-le. Et faisons un pas. Sans le déchiffrer répondons simplement à ce frémissement, avec notre cœur qui tremble et ses allures de fleur.

Un matin ou un soir, au milieu du jour allons, ouvrons une porte ou un jardin.

Soyons simple, enfin.

Offrons-nous au silence de Dieu.

Humons son parfum, sa texture, touchons-le, engageons-nous entièrement dedans, vibrons en lui, rencontrons-le franchement, avec innocence.

Et du dedans, donnons-nous à rencontrer.

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](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Sites de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://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](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)