



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 MAI 2024

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.

Que se cache-t-il derrière la colère ?

Laurence Freeman OSB, *La Parole du silence*, « La peur de la mort », Le Jour éditeur, 1995, p.173.

La colère, et la peur qui en est la source, représentent tout ce que la méditation n'est pas. La colère la plus intense émane de la peur la plus profonde : celle de la mort. Mais il existe aussi toutes sortes de causes secondaires ; la peur peut provenir de tout ce qui compose notre bagage psychologique, notre histoire personnelle. Nous devons avoir conscience, lorsque nous méditons, et à mesure que nous nous purgeons de cette colère, que notre préoccupation immédiate n'est pas d'en chercher la provenance. Ce qui importe réellement, c'est que nous nous en débarrassions... Ce qui importe, c'est que l'amour en acte dans la foi qu'exprime le mantra chasse la colère de notre cœur. [...]

En prononçant le mantra, nous apprenons à nous enraciner dans l'Esprit universel, l'Esprit que le Christ a insufflé en nous, l'Esprit par lequel le Christ vit en nous. Nous commençons à méditer avec un grand avantage si nous avons dès le départ une foi solide, car nous sommes alors capables de comprendre que la colère est anéantie par la puissance de l'amour... Le Christ, par la puissance de l'Esprit, peut anéantir cette colère parce qu'il est celui qui a vaincu la peur fondamentale de la mort, et qu'il est maintenant investi du pouvoir de nous libérer de cette peur... « Dieu est amour : celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui. » (Première Lettre de Jean, 4, 16).

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

Kabir, Visiting Holy Shrines [Visite des saints sanctuaires], *Love Poems from God: Twelve Sacred Voices from the East and West*, tr. Daniel Ladinsky (New York: Penguin Compass, 2002), p. 220.

Si vous faisiez dix fois le tour de tous les sanctuaires saints du monde,
cela ne vous mènerait pas au paradis aussi rapidement
que de contrôler votre colère.

Thomas d'Aquin :

On peut n'avoir jamais entendu parler du saint nom du Christ,
et être plus proche de Dieu qu'un prêtre ou une religieuse.

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