



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 AOUT 2025

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.

Amour et peur

Extrait de **John Main** o.s.b., « L'irréalité de la peur », in ***The Heart of Creation***, New York, Continuum, 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, que l'on doit 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 son idée maîtresse et son grand art, la guerre. L'art éminent de la vie chrétienne est la paix.

Le chemin de la méditation est un chemin d'ouverture à la paix de l'amour rédempteur de Dieu, de totale acceptation de cet amour, d'abandon de la fixation sur soi, un chemin de don de soi. [...]

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 nous enfoncer toujours plus profondément dans un cœur dénué de peurs pour y rencontrer l'amour le plus profond.

Méditez pendant 30 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

Prière du **Patriarche Athénagoras**

Je n'ai plus peur de rien

La guerre la plus dure, c'est la guerre contre soi-même.

Il faut arriver à se désarmer.

J'ai mené cette guerre pendant des années, elle a été terrible.

Mais je suis désarmé.

Je n'ai plus peur de rien, car l'amour chasse la peur.

Je suis désarmé de la volonté d'avoir raison, de me justifier en disqualifiant les autres.

Je ne suis plus sur mes gardes, jalousement crispé sur mes richesses.

J'accueille et je partage.

Je ne tiens pas particulièrement à mes idées, à mes projets.

Si l'on m'en présente de meilleurs, ou plutôt non, pas meilleurs, mais bon, j'accepte sans regrets.

J'ai renoncé au comparatif. Ce qui est bon, vrai, réel, est toujours pour moi le meilleur.

C'est pourquoi je n'ai plus peur.

Quand on n'a plus rien, on n'a plus peur.

Si l'on se désarme, si l'on se dépossède, si l'on s'ouvre au Dieu-Homme qui fait toutes choses nouvelles, alors,

Lui, efface le mauvais passé et nous rend un temps neuf où tout est possible.

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