LECTURES HEBDOMADAIRES DU 20 JUILLET 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.*

Un don en attente de réception

Extrait de **Laurence Freeman**, o.s.b., *Jésus le maître intérieur,* Albin Michel, 2002.

« Et vous, qui dites-vous que je suis ?» Cette question de Jésus est un don que nous fait le rabbin : sa simple question confère la « grâce du gourou ».

À chaque époque, cette question est un don qui attend d'être reçu. Son pouvoir d'éveiller simplement et subtilement la connaissance de soi est inaltérable. Saint Thomas utilise le présent lorsqu'il parle de la résurrection. On peut comprendre qu'il affirme que la résurrection […] transcende toutes les catégories de l'espace et du temps. De même, les icônes de la résurrection, dans la tradition orthodoxe, suggèrent la même transcendance et montrent que la puissance qui a ressuscité Jésus est actuellement et continuellement active.

Le rôle essentiel d'un maître spirituel ne consiste pas à nous dire quoi faire, mais à nous aider à voir qui nous sommes. Le Soi que nous apprenons à connaître par la grâce n'est pas un petit ego séparé et isolé, accroché à ses souvenirs, ses désirs et ses peurs. C'est un champ de conscience semblable et indivisible de la conscience qui est le Dieu de la révélation cosmique et biblique : le grand JE SUIS.

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

Rumi, extrait de « L'amour sans objet », *L'âme de Rumi*, trad. Coleman Barks (New York : HarperCollins, 2001), p. 168.

Avez-vous déjà vu quelqu'un tomber amoureux de son ombre ?
C'est ce que nous avons fait.
Abandonnez les amours partielles et trouvez l'unique qui soit entier.
Où est la personne qui peut le faire ?
Ils sont si rares, ces cœurs qui portent la bénédiction et la répandent sur toute chose.
Tendez votre robe de mendiant et acceptez leur générosité.
Tout ce qui ne vient pas de là abîmera le vêtement,
comme une pierre tranchante qui déchirera votre sincérité.
Gardez-la intacte et faites preuve de clarté ;
appelez cela du discernement.
Vous avez en vous une force de décision
qui sait ce qu'il convient de recevoir et ce dont il faut se détourner.

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