



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 3 AOÛT 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.

L'étendue sans fin de l'amour

Extrait de la lettre de **Laurence Freeman o.s.b.**, *Bulletin trimestriel de la WCCM*, 2007-3.

Une communauté d'amour ne disparaît pas quand sa taille augmente ou diminue. Elle ne s'accroche pas aux amis qu'elle s'est fait et ne se défend pas contre les étrangers ; elle ne fait pas payer de droit d'entrée et ne vérifie pas les références de ses membres. Mais, elle ne cesse jamais d'approfondir l'expérience d'amour qui lui a donné naissance et qui inévitablement et finalement, doit la conduire à un sommet du haut duquel se révèle l'étendue sans fin de l'amour.

Lorsque John Main est décédé, il n'y avait pas grand-chose à montrer de sa vision : juste une petite communauté monastique et les balbutiements d'une autre à travers le monde. Mais déjà à cette époque, il reconnaissait qu'elle devait changer de direction pour passer de l'institution au mystère profond d'une communauté qui s'accomplit au prix de la solitude. Il comprenait que sa vision d'une communauté d'amour se réaliserait dans des personnes et non dans des structures ou des institutions.

Ce serait une erreur d'aborder la célébration de l'expansion de son œuvre de manière triomphale. Une célébration est autre chose qu'un triomphe : elle touche à la croissance et au développement de la personne... De même qu'on ne mesure pas les progrès en méditation aux résultats ou aux sensations, de même la croissance d'une communauté d'amour est personnelle, intime, et non statistique. Pour une communauté d'amour, le vrai sens du mot grandir consiste sans doute à apprendre que l'intérieur comme l'extérieur obéissent aux mêmes lois.

Une communauté d'amour exige bien du labeur, comme le travail intérieur de la méditation, mais son mystère se voit dans la grâce, le don gratuit de l'Esprit qui commence le travail depuis le début et voit son achèvement dans le présent éternel. C'est ce travail de l'Esprit auquel nous participons et que nous célébrons.

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 *The Essential Rumi*, d'après la trad. Anglaise de Coleman Barks, Edison, New York, Castle Books, 1997, p. 178, "Two Kinds of Intelligence"

Il existe deux espèces d'intelligence : l'une acquise,
quand l'enfant à l'école mémorise des faits et des concepts
à partir des livres et de ce que dit le maître,
en puisant des informations dans les sciences traditionnelles
et les sciences nouvelles.

Avec cette intelligence, on s'élève dans le monde.
On est classé devant ou derrière les autres
selon notre aptitude à retenir l'information.
Avec cette intelligence, on déambule
d'un domaine à l'autre de la connaissance,
accumulant toujours plus d'inscriptions à préserver sur nos tablettes.

Il existe une autre sorte de tablette,
une tablette déjà complète et préservée à l'intérieur de soi,
une source qui déborde de son origine.
Une fraîcheur au cœur de la poitrine.
Cette autre intelligence ne jaunit pas.
Elle est fluide et elle n'arrive pas de l'extérieur vers l'intérieur
par les tuyaux de plomberie de l'apprentissage.
Ce second savoir est une source
qui coule de l'intérieur de soi vers l'extérieur.

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