



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 19 OCTOBRE 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.

Nous nous voyons tels que nous sommes

Laurence Freeman o.s.b., *Common Ground*, "Letter Nine", New York, Continuum, 1999, p. 103-104.

La méditation ne tolère pas de se mentir à soi-même. Nous nous voyons tels que nous sommes. Il est impossible de ne pas nous rendre compte de nos faussetés et de nos hypocrisies. Les illusions, les mensonges, les peurs et les compulsions qui nous habitent apparaissent au grand jour. Dès que nous l'apercevrons, la façon que nous avons de juger et de rejeter autrui avec arrogance sera une épée qui nous transpercera la conscience. Mais, en faisant face à ce côté sombre de nous-mêmes, nous l'illuminons. Nous le voyons dans une lumière qui irradie depuis une plus grande profondeur de nous-mêmes. Et cette lumière de l'esprit consume la haine de soi du feu d'une vérité révolutionnaire et finalement imparable, à savoir que nous sommes bons et aimables.

Plus nous sommes conscients de notre être véritable, plus nous voyons changer notre attitude envers les autres, dans la manière dont nous vivons la relation avec eux. La peur diminue, l'amour généreux augmente. La colère réactionnelle cède le pas à la sagesse du pardon. Le jugement se résorbe en patience. On entrevoit la possibilité réelle que les affaires humaines soient gouvernées non pas par la domination et la manipulation – les forces qui, aux yeux de l'ego, font marcher l'univers – mais par une stupéfiante liberté : celle qui naît lorsque chacun laisse l'autre être qui il est.

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

Archimandrite Kallistos Ware, *The Power Of The Name: The Jesus Prayer In Orthodox Spirituality*, Londres, Marshall Pickering, 1974, p. 39.

Le but de... toute la prière chrétienne est de faire en sorte que notre prière s'assimile de plus en plus à la prière offerte par Jésus à l'intérieur de nous, que notre vie soit une avec sa vie, notre souffle un avec le souffle divin qui soutient l'univers... Plus la prière devient une partie de nous-mêmes, plus nous entrons dans le mouvement d'amour qui relie incessamment le Père, le Fils et le Saint-Esprit. De cet amour, saint Isaac le Syrien a magnifiquement écrit :

L'amour est le royaume dont notre Seigneur a parlé symboliquement lorsqu'il a promis à ses disciples qu'ils mangeraient dans son royaume : « Vous mangerez et boirez à la table de mon royaume. » Que pourraient-ils bien manger, sinon l'amour ?

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