



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 2 NOVEMBRE 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.

Laurence Freeman o.s.b., "La lumière du monde", extrait de : *La méditation, voie de la lumière intérieure*, éditions du Jour, 1997, p. 31-33.

En général, nous ne voyons pas le plus beau présent que nous avons reçu. Ce n'est ni la santé, ni la richesse, ni la beauté, ni le talent. C'est tout simplement notre existence, le simple fait d'*être*. C'est le premier cadeau, le cadeau fondamental. Si nous n'arrivons pas à reconnaître ce don et par conséquent à l'accepter, nous ne pourrions pas non plus nous approprier ce qui se présente sur notre chemin. L'acceptation de ce cadeau est la première étape, l'étape essentielle vers une vie pleine et entière...

En méditant, nous acceptons ce don. La méditation a trait à l'être et non au faire, mais il nous faut beaucoup de temps pour nous familiariser avec cette idée, et plus longtemps encore pour l'accepter en tant qu'expérience... Notre perception se purifiera peu à peu. Au fur et à mesure que nous apprenons à être et à accepter le don de notre être, nous trouvons la vraie satisfaction. Nous abandonnons le désir, l'agitation et toutes les images suscitées par nos passions. L'action s'en trouve naturellement purifiée. Notre mode de vie, la qualité de notre vie, la générosité de nos relations, tout cela sera peu à peu transformé par cette nouvelle manière de comprendre ce que nous enseigne l'apprentissage à être et l'acceptation du don de notre être.

La première chose à apprendre, c'est à nous stabiliser, à nous immobiliser. Nous sommes tous des eaux troubles, des eaux réfléchissantes de nous-mêmes. Nous devons laisser se clarifier notre conscience. Tel est le processus de simplification de la méditation : devenir immobile au centre pur de notre être. Vraiment immobile. Non pas simplement penser à être immobile ou se dire que ce serait bien d'être immobile et plus spirituel, mais être immobile et avec le temps, laisser tous nos actes s'écouler librement de l'harmonie qu'apporte cette immobilité. Dans l'immobilité, notre esprit se clarifie. Il devient pur et translucide. Le Dieu dont l'Esprit demeure en nous brille alors à travers notre esprit comme le soleil brille à travers l'eau. Tel est ce que nous appelons la pureté du cœur. Telle est la clarté de la conscience qui nous permet de voir Dieu.

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

Walt Whitman, extrait de "Chanson de moi-même", *Feuilles d'herbe*, traduit de l'anglais par Jacques Darras. Editions Gallimard (Poésie), 2002.

Et je dis... ne sois pas curieux de Dieu,
Car moi qui suis curieux de chacun, je ne suis pas curieux de Dieu,
(Aucun terme ne peut exprimer combien je suis en paix avec Dieu et avec la mort.)

J'entends et je vois Dieu dans chaque objet, et cependant, Dieu, je ne le comprends pas le moins du monde.

Je ne comprends pas qui peut, ici-bas, être plus merveilleux que moi-même.
Pourquoi devrais-je désirer voir Dieu mieux que le jour ?

Je vois quelque chose de Dieu à chacune des vingt-quatre heures, et à chaque instant,
Dans les visages des hommes et des femmes, je vois Dieu, et dans mon propre visage dans la glace.
Je trouve des lettres de Dieu tombées dans la rue, et chacune est signée du nom de Dieu,
Et je les laisse là où elles sont, car je sais que partout où j'irai
Il en viendra d'autres... éternellement.

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