



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 9 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.

La fréquence du Saint Esprit

Laurence Freeman o.s.b., extrait du *Bulletin trimestriel de la WCCM France*, décembre 2000.

L'attention est l'essence de la contemplation. Nous savons tous – du moins, nous devrions le savoir – combien notre attention peut être faible et infidèle. C'est pourquoi nous avons besoin d'une pratique quotidienne de méditation, intégrée au cours ordinaire de la vie. Ce n'est pas en y pensant ni même en le voulant que nous grandirons en attention, mais par la pratique. [...] L'attention purifie nos cœurs et change le monde. Nous le voyons bien dans le fait que nos souffrances personnelles sont par bonheur soulagées lorsque quelqu'un nous accorde authentiquement son attention au moment où nous en avons le plus besoin. La compassion est le premier fruit de l'attention. C'est la vie qui jaillit de la mort de l'égoïsme. [...]

Écouter le mantra avec attention diminue progressivement la fréquence et le volume de nos pensées et impulsions perturbatrices. Cette écoute aiguise ce que l'ego émousse. Petit à petit, nous disons le mantra, nous le faisons résonner et nous l'écoutons avec une attention plus fine, plus subtile et avec tout notre cœur. Il nous aligne sur cette fréquence du Saint Esprit qui traverse tout instant du temps et toute cellule de vie. Dans son silence et son immobilité réside notre force.

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. Écoutez-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

Extrait de **Philothée le Sinaïte**, « Quarante chapitres neptiques » (n°27), in *La Philocalie* (trad de l'ed Desclée de Brouwer et J.-C. Lattès, t. I, 1995, p. 646)

Faisons route le cœur totalement attentif et l'âme en éveil. Car si elles vont de pair au long des jours, l'attention et la prière sont pareilles au char de feu d'Élie : elles enlèvent dans la hauteur du ciel celui qu'elles portent. Mais que dis-je ? Un ciel spirituel, avec le soleil, la lune et les étoiles, se forme dans le cœur heureux de celui qui est parvenu à un état de vigilance, ou s'est efforcé d'y parvenir ; car un tel cœur... est habilité à contenir dans son sein le Dieu que rien ne peut contenir.

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