



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 30 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.

Dieu est relation, communion, communauté

P. Laurence Freeman, *Bulletin trimestriel de la WCCM*, décembre 2018.

La théologie du Père John s'inspire du modèle de relation exprimé dans la conception chrétienne de la Trinité. Dieu y est perçu comme relation, communion et communauté. Non pas un Dieu à notre image, une idée philosophique à prouver ou à débattre ou une projection magique de l'ego offrant une illusion de consolation. Dieu est l'amour que tout être humain recherche et qui ne se réduit pas à la biologie, aux neurotransmetteurs, pas même au désir. Nous recherchons l'amour, qu'on le nomme ou pas. Par conséquent, nous recherchons Dieu, que nous croyions ou pas. « Celui qui aime demeure en Dieu et Dieu demeure en lui. » L'ego ne peut pas le comprendre car il veut posséder ce qu'il recherche... Celui qui cherche véritablement trouvera, mais il est vrai qu'il perdra aussi, de mille façons, à chaque étape de sa vie. Dieu est la quête humaine qui donne sens à la vie, que nous croyions ou pas. La religion veut que nous « croyions ». Dieu veut simplement que nous aimions.

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

Je ne suis pas le centre du monde... Pensée à la fois difficile et douce pour mon ego... Le OUI qu'on dit à notre vie peut s'entendre comme un MERCI... Soit je reste dans ma blessure narcissique, ne pouvant tirer de son propre fonds la substance de son être ; soit, consentant à être une créature, je me tourne avec reconnaissance vers la Vie, le Vivant... Le bonheur fait peur ! Une vie qui ne sait remercier s'abîmera bientôt dans la morosité...

N'avez-vous jamais éprouvé un immense étonnement, du fait que vous êtes là, avec vos bras, vos jambes et votre cerveau, sur une petite planète, dans un univers démesuré ?... Sans explication aucune, vous vous trouvez venu au monde, être sensible, capable d'intelligence, d'initiative, d'ardeur à vivre. Instrument perfectionné certes, mais sans mode d'emploi !

La vérité sur notre situation reste à conquérir. Est-il possible de construire une explication plausible sinon certaine ? En compensation à la misère humaine, un désir évident jaillit : chacun souhaite sécurité, paix, amour. La grande intuition de Freud est sans doute que tout humain a besoin d'être aimé. Comment, alors, ne songerait-il pas à un protecteur céleste ?...

Edwige Feuillère, dans *Le Clair de terre*, film réalisé par **Guy Gilles**, 1970.

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