



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 7 DÉCEMBRE 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 simplicité de l'unité divine

John Main o.s.b., "The Consciousness of Jesus" in *Word Made Flesh: Recovering a sense of the sacred through prayer* (Norwich: Canterbury Press, 2009), p. 5.

C'est la simplicité de Dieu, de l'unité divine, qui nous appelle à la méditation. C'est aussi notre plus grand obstacle. Car comment, avec toute notre complexité, pouvons-nous connaître la simplicité absolue ? Le mantra est le moyen de surmonter cet obstacle. Il est un signe, un symbole de l'unité et de la simplicité de Dieu. Dans toute la littérature classique sur la prière, chez sainte Thérèse d'Avila, saint Jean de la Croix, maître Eckhart, on retrouve l'idée commune que le chemin vers l'union totale et la présence continue est celui d'une discipline simple et désintéressée. Le détachement est la voie du mantra. Il nous conduit hors du labyrinthe de la conscience de soi. Par la répétition constante, il nous amène peu à peu, et avec beaucoup de patience, au silence où tout se résout dans l'infinie simplicité de Dieu. Dans l'unité divine, nous ne faisons plus qu'un...

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

Marguerite Porete, *Le Miroir des âmes simples et anéanties*, Albin Michel, Spiritualités vivantes, 2011.

C'est, mais personne ne sait quoi.
C'est ici, c'est là,
C'est loin, c'est près,
C'est profond, c'est élevé ;
C'est ainsi :
Ce n'est ni ceci ni cela.

C'est lumière, c'est clarté,
C'est tout obscurité,
C'est innommé,
C'est inconnu.
Sans commencement et sans fin ;
C'est un lieu silencieux
Qui s'écoule, indéfini.
Qui connaît sa maison ?
Qu'il en sorte celui-là,
Et nous dise quelle est sa forme !

Deviens comme un enfant,
Deviens sourd, deviens aveugle !
Le quelque chose qui est tien
Doit devenir rien ;
Quelque chose ou rien : tout va au-delà.
Laisse le lieu, laisse le temps,
Laisse aussi l'image !
Va sans chemin
Sur le sentier étroit :
Aussi viens-tu à la trace du désert.

O mon âme !
Sors ! et entre en Dieu ;
Enfonce le quelque chose qui est mien
Dans le rien de Dieu !
Enfonce dans les flots sans fond !
Que je m'enfuie de toi,
Et tu viennes à moi !
Que je me perde,
Et je te trouve
O bien superessentiel !

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