



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 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.

Un processus de simplification

Laurence Freeman OSB, *Lettres sur la méditation*, « Troisième lettre », Editions du Relié, 2003.

« Je vous exhorte, par la tendresse de Dieu, à lui présenter votre personne tout entière en sacrifice vivant, saint, capable de plaire à Dieu : c'est là, pour vous, la juste manière de lui rendre un culte. Ne prenez pas pour modèle le monde présent, mais transformez-vous en renouvelant votre façon de penser » (*Romains 12, 1-2*).

Par « monde présent », comprenons « l'ego » : cette part de nous qui se prend pour le tout. C'est cette part qui, involontairement, bloque et déforme le mystère de la vie par sa réaction à la douleur et au rejet ; c'est cette part qui crée la perception d'un monde sans amour. [...] Même si la méditation n'était qu'une brève immersion quotidienne dans notre royaume intérieur, elle mériterait toute notre attention. Mais elle est plus qu'une évasion temporaire des prisons de la peur et du désir. Aussi complexes que soient ces schémas qui nous font craindre la mort et l'amour véritable, pourtant nécessaire à la croissance et à la survie, la méditation les simplifie tous.

Jour après jour, méditation après méditation, ce processus de simplification se poursuit. Nous devenons progressivement plus intrépides, jusqu'à ce que, dans la joie d'être libérés des images et des souvenirs du désir, nous goûtons à la liberté totale de la peur. Alors - et même avant - nous devenons utiles aux autres, capables d'aimer sans peur ni désir... libérés pour servir le Soi qui est le Christ intérieur.

Et alors – et même avant – nous devenons utiles aux autres, capables d'aimer sans peur ni désir... libérés pour servir le Soi qui est le Christ intérieur.

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

“One Song”, in: *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, tr. Coleman Barks [“Un seul chant”, in: *L’âme de Rumi: nouveau recueil de poèmes extatiques*], (New York: HarperCollins, 2002), p. 47.

Ce qui est loué est un, la louange l'est aussi :
de multiples cruches se déversant dans un immense bassin.

Toutes les religions, tous ces cantiques :
un seul chant.

Les différences ne sont qu'illusion et vanité.
La lumière du soleil a l'air un peu différente
sur ce mur-ci par rapport à celui-là,
et très différente sur ce troisième,
mais c'est toujours la même lumière.

Nous avons emprunté à la lumière ces vêtements,
ces personnalités temporelles et spatiales,
et dans la louange, nous les y reversons.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr> et sur
notre page facebook.com/meditationchretienedefrance 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