



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 18 JANVIER 2026

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 réalité requiert immobilité et silence

John Main o.s.b., extrait de *The Way of Unknowing, "Growing in God"*, New York, Crossroad, 1990, p. 79-81.

Quelle est la différence entre la réalité et l'irréalité ? Une manière de le comprendre est de concevoir l'irréalité comme le produit du désir. La méditation nous apprend à abandonner le désir, et nous l'apprenons parce que nous savons que nous sommes invités à vivre pleinement le moment présent. La réalité exige immobilité et silence. C'est l'engagement que nous prenons en méditant. Comme tout le monde peut le constater d'expérience, nous apprenons dans le silence et l'immobilité à nous accepter tels que nous sommes. Cela paraît très étrange aux hommes de notre temps, surtout aux chrétiens d'aujourd'hui incités par leur éducation à faire tant d'efforts inquiets : « Ne devrais-je pas être ambitieux ? Si je suis mauvais, ne devrais-je pas désirer être meilleur ? »

La vraie tragédie de notre temps est que nous sommes tellement remplis de désirs – de bonheur, de réussite, de richesse, de pouvoir, et de tout ce que l'on voudra – que nous sommes toujours en train de nous imaginer tels que nous devrions être. Il est si rare d'arriver à se connaître tel que l'on est et d'accepter son état présent. Or, la sagesse traditionnelle nous dit : sache que tu es, et que tu es tel que tu es. Il se peut que nous soyons des pécheurs et si nous le sommes, il est important que nous le sachions. Mais il est beaucoup plus important pour nous de savoir, par notre propre expérience, que Dieu est le fondement de notre être. [...] Telle est la stabilité dont nous avons tous besoin ; nous n'avons pas besoin de l'effort et du mouvement du désir, mais de la stabilité et de l'immobilité de l'enracinement spirituel. Chacun d'entre nous est invité à apprendre dans sa méditation, dans son immobilité, que nous avons là tout ce qui est nécessaire.

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

Paul Zimmer, "Winter Trees", in *The Great Bird of Love* (Chicago: University of Illinois Press, 1989), p. 55.

Regarder la neige tomber dans les bois,
C'est se sentir pousser doucement vers la mort.
Pourtant, ce sont les arbres qui nous enseignent comment vivre.
En certains lieux, une personne peut vivre
De nombreuses années sans voir un seul arbre.
Ce doit être un chemin de colère et de désespoir.
Mieux vaut avoir l'exemple constant
De leur patience et de leur perfection,
Être témoin de leur floraison et de leur dépérissement,
Regarder la neige se déposer sur les branches
S'accumuler doucement aux nœuds et aux bourgeons.
Mieux vaut d'une manière ou d'une autre se joindre à eux et devenir
Une partie du dernier rempart du monde.

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