



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 MARS 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 entrez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Redonner à notre monde sa dimension contemplative

La Lettre de **Laurence Freeman**, *Journal de la WCCM*, mars 2026. p. 3.

En temps de crise, chacun est en quête de sens et une question lancinante demeure : quel est le sens de tout cela ? Constatant que la plupart des jeunes percevaient la vie comme brisée, vide et dénuée de sens, le père John constatait également l'échec des approches religieuses traditionnelles à leur apporter repères et espoir. Il ressentait l'urgence – et l'opportunité – de redonner une authentique dimension contemplative à notre monde et à l'Église.

Aujourd'hui, les thérapeutes observent souvent qu'une perte de sens plus profonde se cache derrière notre anxiété et notre solitude endémiques. Pour beaucoup, la vie est trépidante et stressante, mais aussi dénuée de substance et de profondeur. Les valeurs affichées semblent louables, mais se révèlent éphémères. Les institutions, y compris les religions, sont déconnectées de la réalité du sacré. L'enseignement de John Main s'adresse directement à cette situation, car il en comprenait le cœur. Il n'a pas cherché à réparer la religion par des idées ou des structures extérieures. Il est allé à la racine. La religion, croyait-il, doit s'enraciner dans l'expérience. L'authenticité était de plus en plus mise à mal et notre adhésion à la vérité devait (comme le cardinal Newman l'avait perçu un siècle auparavant) passer d'une adhésion « notionnelle » à des concepts, des dogmes ou des abstractions, à une expérience personnelle concrète qui éveille la passion et conduit à l'action juste.

Pour John Main, la véritable adhésion ne pouvait venir d'un enthousiasme passager ni d'un recours régressif à une autorité extérieure. À l'instar d'Évagre et de la tradition du désert qui l'inspirait, John Main considérait que « le véritable théologien est celui qui prie et celui qui prie est un théologien ». La prière doit être redéfinie au-delà de l'intercession et de la dévotion, et redécouverte comme ce que Jésus décrit : une rencontre personnelle avec la réalité. La méditation redonne à la religion sa véritable vocation : « *religere* », reconnecter l'être humain à une origine et une source toujours présentes. Cela ne se produit pas hors de nous ni dans le futur. Cela se produit en nous, ici et maintenant : l'éternel présent du mystique. Il insistait donc sur la simplicité et l'ordinaire de la pratique quotidienne de la méditation.

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

Rabindranath Tagore, Gitanjali 66, extrait de *Gitanjali* (Macmillan and Company, 1916)

Celle qui demeura toujours au plus profond de mon être,
dans le crépuscule de mes lueurs entr'aperçues ;
celle qui n'a jamais levé ses voiles à la lumière du matin,
sera mon dernier présent pour toi, mon Dieu,
insérée dans mon chant ultime.

Les mots ont tenté de la séduire, mais en vain ;
la persuasion a tendu vers elle ses bras avides.

J'ai erré de pays en pays, la gardant au cœur de mon cœur,
et autour d'elle sont montés et descendus les cycles de ma vie.

Sur mes pensées et mes actions, mes sommeils et mes rêves,
elle régnait, et pourtant elle demeurait seule et à l'écart.

Bien des hommes ont frappé à ma porte, la demandant, et sont repartis désespérés.
Personne au monde ne l'avait jamais vue face à face,
et elle demeurait dans sa solitude, attendant ta reconnaissance.

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