



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 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 entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.*

### La première tâche du mantra

**John Main**, *Awakening 1, Meditatio Series*, 2014, p. 23

Je vais tenter de vous présenter un aperçu des fondements théologiques de la méditation. La première chose que nous devons comprendre, c'est la beauté et la merveille du silence. Écoutez ce passage tiré de la Maitrya Upanishad :

« Il existe quelque chose au-delà de notre esprit, qui demeure en silence en son sein. C'est le mystère suprême, au-delà de la pensée. Que notre esprit et notre corps subtil reposent sur cela, et sur rien d'autre. »

Dans la tradition chrétienne, saint Ignace d'Antioche a écrit ces paroles mémorables : « Mieux vaut être silencieux et vrai que parler et être faux. » Tel est le but de notre méditation : atteindre cette réalité ultime, au-delà notre esprit. La grande tragédie de notre époque est de croire que nous pouvons tout comprendre par la raison. Dans la tradition chrétienne, nous sommes presque aussi coupables que quiconque de cette conception réductrice de l'homme. Ce que nous devons apprendre, c'est le silence, la crainte révérencielle et l'adoration. Or, l'adoration est impossible sans un silence préalable, car face au Mystère, il n'y a qu'à s'incliner et se prosterner.

Je tiens à souligner que l'autorité nécessaire à la proclamation de l'Évangile ne s'acquiert qu'en entreprenant ce pèlerinage intérieur, afin de rencontrer en nous-mêmes, dans le silence de notre esprit, le silence aimant du Seigneur Jésus. Voilà ce dont nous avons besoin : des hommes et des femmes d'autorité qui parlent de leur propre expérience, qui parlent de ce qu'ils savent.

Aujourd'hui pour la plupart des gens, le silence est angoissant ; il est très difficile de rester assis en silence. C'est un silence auquel nous devons nous habituer, que nous devons cultiver. Or, lorsque nous commençons à méditer, comme vous le savez peut-être déjà par

expérience, nous devons faire face à l'incroyable indiscipline de notre esprit. Notre esprit s'emballe comme un enfant à qui l'on donne un cerceau et que nous ne parvenons plus à contrôler. Ça tourbillonne dans tous les sens pendant qu'on essaie de réciter notre mantra, et l'on se dit : « C'est impossible ; je n'y arriverai pas. » La première chose à faire est d'affronter cette honte initiale de ne pas maîtriser notre esprit. Tant qu'on ne le maîtrise pas, on ne peut atteindre ce profond silence intérieur, car le vacarme est trop fort. C'est là que le mantra, dans sa simplicité, accomplit sa première mission : harmoniser les agitations mentales superficielles dans une paix intérieure profonde. Voilà la première fonction du mantra.

### **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**

**Henry Wadsworth Longfellow, Un Psaume de Vie, Domaine public**

Ce que le cœur du jeune homme a dit au psalmiste,  
Ne me dis pas, en vers mélancoliques :  
« La vie n'est qu'un rêve vain ! »  
Car l'âme qui sommeille est morte,  
Et les apparences sont trompeuses.  
La vie est réelle ! La vie est sérieuse !  
Et la tombe n'est pas son but ;  
« Tu es poussière, tu retourneras à la poussière »,  
Ces mots ne s'adressaient pas à l'âme.  
Ni la joie, ni la tristesse,  
Ne sont notre destinée, ni notre chemin ;  
Mais agir, afin que chaque lendemain,  
Nous trouve plus loin qu'aujourd'hui.  
L'art est long, et le Temps est fugace,

Et nos cœurs, pourtant forts et courageux,  
Malgré tout, tels des tambours étouffés, battent,  
Au rythme de marches funèbres vers la tombe.  
Sur le vaste champ de bataille du monde,  
Dans le bivouac de la Vie,  
Ne soyez pas comme du bétail muet et mené !  
Soyez un héros dans la lutte !  
Ne vous fiez à aucun avenir, aussi agréable soit-il !  
Laissez le Passé mort enterrer ses morts !  
Agissez, agissez dans le Présent vivant !  
Le cœur au fond de vous, et Dieu au-dessus de vous !  
La vie des grands hommes nous le rappelle :  
Nous pouvons rendre nos vies sublimes,  
Et, en partant, laisser derrière nous  
Des empreintes sur le sable du temps ;  
Peut-être qu'un autre,  
Voyageant sur l'océan solennel de la vie.  
Un frère naufragé et désespéré,  
En les voyant, retrouvera courage.  
Alors, levons-nous et agissons,  
Avec un cœur prêt à affronter tous les destins ;  
Toujours en train d'accomplir, toujours en train de poursuivre,  
Apprenons à travailler et à attendre.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr> et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://facebook.com/meditationchretiennedefrance) Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*. Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français. Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://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](http://www.levangileauquotidien.org)