



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 AVRIL 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.*

### **Jésus, maître de prière**

**John Main OSB**, *Awakening 1*, Meditatio Talk Series 2014 C

À son époque, Jésus incarnait tout ce que nous entendons aujourd'hui par le terme de gourou ou maître. Il mena une vie cachée pendant trente ans avant de s'engager pleinement dans son ministère. Le récit évangélique de sa vie nous montre qu'il reçut une formation rabbinique après une longue préparation, puis vécut l'épreuve du désert pendant quarante jours, et enfin, durant son ministère, des périodes de solitude où il se retirait des foules pour être seul avec son Père du ciel. On l'appelait « Rabbi », le mot hébreu pour gourou ou maître. La phrase la plus célèbre de toute l'Écriture qui identifie Jésus comme maître se trouve dans l'Évangile de Luc : « Seigneur, enseigne-nous à prier, comme Jean l'a enseigné à ses disciples. » (Lc 11,1)

Il est important de comprendre que Jésus n'enseignait pas de nouvelles techniques de prière ésotériques. Il ne proposait aucune formule magique. Le Notre Père n'est pas une formule magique. En tant que maître et prophète, Jésus est venu rappeler aux hommes l'importance de la prière. Il considérait la prière comme le fondement de leur être, non pas pour restaurer d'anciens rites ou coutumes abandonnés, mais pour les inciter à adopter l'attitude fondamentale et nécessaire envers Dieu, Dieu étant la relation la plus significative et la plus importante de leur vie. Pour Jésus, cette attitude ne résidait pas dans des mots ou des formes, mais dans l'expérience de notre dépendance totale et absolue envers Dieu. L'attitude qu'il a dénoncée avec la plus grande fermeté était la verbosité, le formalisme et la pédanterie, qui occultent cette expérience essentielle de notre dépendance envers Dieu.

Qu'a dit Jésus explicitement au sujet de la prière ? Il a enseigné essentiellement que la prière est une dimension intérieure et intime de notre relation avec le Père. De même qu'il nous est dit de ne pas faire étalage de notre religion devant les hommes, Jésus nous le dit aussi dans l'Évangile selon Matthieu, au chapitre 6 :

« Quand vous priez, ne faites pas comme les hypocrites ; ils aiment à prier debout dans la synagogue et aux coins des rues, pour être vus de tous. Je vous le dis, ils ont déjà leur récompense. Mais quand tu pries, entre dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est là dans le secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. » (Mt 6, 5-6)

En nous invitant à prier seuls, Jésus nous met en garde contre les dangers de la prière cérémonielle ou liturgique qui peut si facilement se réduire à un simple formalisme, à une pure vanité. Ce qu'il veut dire, si je comprends bien, c'est que la prière est inévitablement la responsabilité personnelle de chacun. Nous devons

assumer cette responsabilité et nous retirer dans le secret de notre cœur. Et c'est seulement en acceptant cette responsabilité, dans la rencontre directe avec soi-même, dans la solitude de soi, que nous rencontrerons le Père dans le secret de notre être. Jésus nous dit que cette rencontre avec le Père au plus profond de notre cœur est une expérience que nous devons partager avec les autres. La prière liturgique, la prière communautaire, est un rassemblement d'âmes éclairées qui partagent la joie d'avoir le Seigneur en leur cœur.

### **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**

*La vive flamme d'amour*, Œuvres de **Saint Jean de la Croix**, Texte établi par Jacques-Paul Migne, Abbé Migne, 1845 (p. 627).

Cantiques de l'âme dans son intime union avec Dieu.

1. Ô vive flamme d'amour,  
Qui tendrement blesse mon âme,  
En son centre le plus profond !  
Puisque, maintenant tu n'es plus tourment,  
Achève désormais si tu veux,  
Déchire le voile de cette douce rencontre !
  
2. Ô cautère suave,  
Ô délicieuse blessure !  
Ô main tendre ! Ô touche délicate,  
Qui de vie éternelle a saveur,  
Et toute dette paye !  
En donnant la mort, tu l'as changée en vie.
  
3. Ô lampes de feu !  
Dans la splendeur desquelles  
Les profondeurs des sentiments,  
Jadis obscures et aveugles,

Dispersent désormais si exquisement  
Chaleur et lumière à leur Bien-Aimé.

4. Avec quelle douceur et quel amour  
Vous vous éveillez en mon cœur,  
Où, en secret, vous demeurez seuls ;  
Et dans votre doux souffle,  
De bien et de gloire remplis,  
Avec quelle tendresse vous emplissez mon cœur d'amour.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr> et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.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)