



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 24 MAI 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.

Quelle est la différence entre la réalité et l'irréalité ?

John Main o.s.b., *Les temps de l'angoisse, Meditatio Talks 2009 C*

Je crois qu'une façon de comprendre la différence entre la réalité et l'irréalité est de considérer que l'irréalité est le produit du désir. L'une des choses que nous apprenons en méditant est d'abandonner le désir, et nous l'apprenons parce que nous savons que nous sommes invités à vivre pleinement l'instant présent. La réalité, c'est simplement être enraciné en Dieu, le fondement de notre être. Le désir exige un mouvement constant, un effort incessant. La réalité exige le calme et le silence. C'est l'engagement que nous prenons en méditant.

Comme chacun de vous l'a déjà constaté par sa propre expérience, c'est dans le calme et le silence que nous apprenons à nous accepter tels que nous sommes. Cela paraît très étrange aux oreilles modernes, surtout aux chrétiens d'aujourd'hui qui ont été élevés dans une culture de l'effort angoissé : « ne devrais-je pas être ambitieux et aspirer à être meilleur ? »

La véritable tragédie de notre époque est que, consumés par le désir – de bonheur, de succès, de richesse, de pouvoir, quel qu'il soit –, nous nous imaginons sans cesse tels que nous pourrions être. Ainsi, nous apprenons rarement à nous connaître tels que nous sommes, et nous acceptons rarement notre situation présente.

Or, la sagesse traditionnelle nous dit : « Sachez qui vous êtes, et que vous êtes tel que vous êtes. » Il se peut que nous soyons pécheurs, et si tel est le cas, il est important que nous en soyons conscients. Mais il est bien plus important pour nous de savoir, par notre propre expérience, que Dieu est le fondement de notre être, que nous sommes enracinés et fondés en lui. Chacun de nous doit le savoir personnellement, par sa propre expérience, au plus profond de son cœur. C'est cette stabilité dont nous avons tous besoin, non pas l'agitation et le mouvement du désir, mais la stabilité et la quiétude de l'enracinement. Ce que chacun de nous est invité à apprendre dans sa méditation, dans son silence en Dieu, c'est qu'en lui nous trouvons tout ce qui nous est nécessaire.

La racine dont nous sommes issus est l'Amour. En lui nous existons et savons que nous sommes aimables et aimés. C'est la réalité suprême que Jésus est venu prêcher, communiquer, vivre et établir. Elle est établie dans notre cœur, pourvu que nous nous y ouvrons. C'est le sujet de notre méditation, car c'est seulement à partir de cet amour et par cet amour que nous pouvons nous comprendre pleinement, nous-mêmes et toute la création. Sans cet enracinement dans l'amour, nous ne verrons que des ombres et des chimères, et nous ne pourrons jamais entrer en contact avec elles, car elles n'ont aucune réalité.

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

Maurice Zundel, *Ta parole comme une source, 85 sermons inédits*, Montréal, Editions Anne Sigier (Médiaspaul), 1987.

Le silence n'est pas une consigne, une discipline que l'on s'impose.
Le silence est *Quelqu'un* que l'on regarde, en qui l'on vit,
Quelqu'un que l'on respire et dont la Présence, justement, suscite continuellement
l'émerveillement et le respect.

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 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