



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 4 MAI 2025

*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.*

### **Pourquoi la méditation est-elle difficile ?**

Extrait de **John Main** o.s.b., « Why is Meditation Difficult? », *The Way of Unknowing*, New York, Crossroad, 1990, p. 87.

Nous vivons dans une société très matérialiste, une société qui envisage toute chose sous l'angle de la possession et, même si nous devenons plus spirituels dans la forme, nous pouvons facilement devenir, au fond, des matérialistes spirituels. Au lieu d'accumuler de l'argent, nous nous efforçons d'accumuler de la grâce ou du mérite. Or, la voie de la prière est celle de la dépossession et de l'abandon, et ceci est très dur pour nous, car nous avons été éduqués à la réussite, à l'importance de gagner et non de perdre. Mais Jésus nous dit que si nous voulons trouver notre vie, nous devons la perdre. Dire le mantra, c'est exactement notre réponse à ce commandement.

La méditation demande de la générosité parce qu'elle demande tout. Elle demande cet abandon du désir et, positivement, une ouverture généreuse à Dieu. Tant de gens, en entendant parler de la méditation pour la première fois, s'imaginent que c'est une voie extraordinairement sèche, intellectuelle, non émotionnelle, non affective. Mais elle n'est rien de tout cela. C'est un engagement et une ouverture à l'amour infini, et cet amour est comparable à une fontaine qui jaillit avec force dans notre cœur.

Le mantra est comparable à l'aiguille d'une boussole. Il vous dirige toujours dans la direction que vous devez suivre, laissant le moi pour entrer en Dieu, et quel que soit le sens dans lequel vous dirige votre ego, la boussole est toujours fiable. Le mantra, si vous le dites avec générosité, avec fidélité et avec amour vous indiquera toujours la direction de Dieu.

### **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

**Denise Levertov**, "Witness", *The Life Around Us* (New York: New Directions, 1997), p. 71.

### *Témoignage*

Parfois la montagne  
m'est cachée par des voiles  
de nuages, parfois  
je suis caché de la montagne  
dans des voiles d'inattention, d'apathie, de fatigue,  
quand j'oublie ou refuse d'aller  
au bord de l'eau, par temps clair,  
pour reconfirmer  
le témoignage de cette présence.

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)