



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 11 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.*

### **Un dévoilement du mystère de l'Être**

**Laurence Freeman o.s.b.**, extrait du *Bulletin trimestriel* de janvier 1997.

La méditation consiste à vivre le moment du Christ. Le but n'est pas de penser au Christ tel qu'il était ou tel qu'il reviendra, mais d'être avec lui maintenant et d'être transformé en son être. Ce n'est pas un moment historique statique, mais un flux, un épanouissement et un dévoilement du mystère de l'Être même. Pratiquer la méditation est le seul moyen d'apprendre quel est le sens de la méditation et que celui-ci va au-delà de ce qu'imaginent ceux qui veulent en retirer un bénéfice à court terme, et bien au-delà de ceux qui pensent qu'en méditant, quelque chose va se produire. En apprenant à méditer, nous comprenons peu à peu comment nous devons dire le mantra, et la manière dont nous disons le mantra ressemble beaucoup à notre manière d'être, notre manière d'aimer, et notre manière d'aimer jour après jour.

Nous devrions dire le mantra sans impatience, sans y mettre de la force ou une intention de violence. La fonction du mantra n'est pas de refouler les pensées. Ce n'est pas un appareil de brouillage. Si des pensées nous attaquent pendant que nous méditons, nous tendons l'autre joue. En disant le mantra avec douceur, nous apprenons de Celui qui est doux et humble de cœur. Jour après jour, nos vies deviendront le commentaire de notre prière. Notre prière, alors, ne consistera plus à un commentaire interminable de notre vie. Nous serons nous-mêmes, continuellement, devenus prière.

### **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**

**Hafiz**, "With That Moon Language" dans *Love Poems from God: Sacred Voices from the East and West*, ed. Daniel Ladinsky (New York: Penguin Compass, 2002), p. 175.

### **AVEC CE LANGAGE LUNAIRE**

Admettons une chose :

A toutes les personnes que vous voyez, vous dites "aime-moi".

Bien sûr, vous ne le faites pas à voix haute,  
sinon on appellerait la police.

Mais réfléchissez tout de même à cela,  
à cette grande force qui nous pousse à nous relier.

Pourquoi ne pas devenir celui qui vit  
avec une pleine lune dans chaque œil,  
qui dit toujours,  
avec ce doux langage lunaire,  
ce que tous en ce monde  
meurent d'envie d'entendre ?

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)