



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 8 JUIN 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.

Notre capacité à être avec Dieu

Laurence Freeman, osb, extrait de *A Simple Way: The Path of Christian Meditation* (Tucson: Medio Media, 2004), p. 5, 21-22.

Dans la pratique de la méditation, nous n'apportons pas nos demandes dans la prière mais nous prêtons notre attention. Nous ne formulons pas d'intentions : nous donnons notre attention. C'est la vision pure de la méditation et de toute vie contemplative. Nous n'entretenons donc pas mentalement des idées ou images particulières de Dieu. Nous ne parlons pas à Dieu. Nous ne pensons pas à nos problèmes mais faisons quelque chose de bien plus grand. John Main disait que nous réalisons la plus grande de nos capacités humaines lorsque nous méditons, car c'est notre capacité à être avec Dieu, en Dieu, ici et maintenant. [...]

Porter notre attention sur le mantra est un travail qui signifie se défaire de sa conscience de soi, renoncer à soi comme l'enseigne Jésus. Cela ne peut pas se faire par la violence. Nous ne pouvons pas aimer Dieu en nous haïssant nous-mêmes. Maintenir son attention ne consiste pas à froncer les sourcils et à se crispier comme dans la concentration. Si vous méditez ainsi, vous ne serez pas très efficace et ne tiendrez pas très longtemps. La persévérance est essentielle et l'objectif est la pratique quotidienne. On ne peut pas maintenir sa concentration très longtemps. L'attention, cependant, est la manière dont nous sommes censés vivre en permanence.

Jésus nous a invités à le suivre, à diriger notre attention dans la même direction que celle dans laquelle il est absorbé. Pour porter notre attention sur une seule chose, nous devons la détourner de nous-mêmes. C'est à la fois la chose la plus simple et la plus difficile au monde. Pourtant, une fois que nous y avons goûté et que nous en avons pris l'habitude, c'est la seule chose qu'il vaille la peine de faire. L'égoïsme et l'égoïsme deviennent alors des états d'esprit de plus en plus indésirables. Aimer les autres devient moins un devoir qu'un état d'esprit naturel dont nous sommes à peine conscients.

La méditation engendre la compassion, comme nous le disent toutes les traditions de sagesse au monde. Tel est l'appel simple, radical et merveilleux du disciple chrétien. Cesser de penser à soi et ainsi découvrir qui l'on est vraiment, sortir de la prison de l'ego pour entrer dans l'esprit universel du Christ.

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

Angelus Silesius, dans *The Enlightened Heart: An Anthology of Sacred Poetry*, ed Stephen Mitchell (New York : HarperCollins, 1989), p. 87.

Dieu, dont l'amour et la joie

sont présents partout,

ne peut venir vous rendre visite

que si vous n'y êtes pas.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page 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