



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 15 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.

Le don du discernement

Laurence Freeman o.s.b., extrait de *Jésus, le Maître intérieur*, Paris, Albin Michel, 2002.

L'un des fruits de la méditation est le don du discernement : discerner ce que les médias nous font et nous disent, et le moment où il convient d'éteindre l'écran. En créant un espace de solitude par la pratique quotidienne, la méditation protège la dignité de l'intimité. Il s'ensuit qu'elle développe aussi les valeurs sociales de liberté personnelle et de participation responsable aux choix de la société. La passivité et le fatalisme que peut engendrer la saturation des médias sont contrecarrés par la méditation, ne serait-ce que parce des esprits de sagesse sont moins facilement trompés.

Nous méditons dans ce monde. Notre décision de méditer traduit la volonté d'y participer de manière responsable, même si ce monde est en proie à la folie. Ce choix éduque au discernement et limite l'intolérance. Il enseigne la fidélité à la communauté du vrai Soi et protège ainsi la dignité humaine. Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer nous entraînons notre bagage et celui du monde dans le travail de l'attention. C'est une façon d'aimer le monde dont nous faisons partie et de contribuer à son bien-être. Précisément parce qu'elle est une façon de lâcher prise sur nous-même, la méditation nous aide à reconnaître et à porter le fardeau de l'humanité.

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

Frère Yves COMBEAU, O.P. extrait de « Contempler quand le canon gronde », *Bulletin du Jour du Seigneur*, printemps 2022.

« Je voudrais, alors qu'approchent les vacances, vous inviter à la contemplation, à cette détente intérieure qui desserre nos soucis, libère notre esprit et nous rend à l'essentiel, à la famille, à l'amitié, à la Création, à Dieu. Le temps pourtant ne s'y prête guère : est-ce vraiment le moment de s'adonner à la contemplation ? OUI, sans délaisser l'action, sans nous dérober, mais résolument OUI. **La contemplation sans l'action risque sans doute de n'être qu'une fuite mais l'action sans la contemplation risque de n'être qu'une agitation.**

La contemplation est en effet cette respiration qui permet à notre cœur de battre et à nos muscles de fonctionner. Quel athlète oublierait de respirer ? Quel chanteur ne fait attention à son souffle ? Si nous omettons de respirer, nos soucis, nos devoirs nous asphyxient. Nous devons entendre tout ce qui nous appelle à l'intériorité, au bonheur, à la confiance, non seulement les cloches, mais le soleil, la nature radieuse de l'été, le rire des enfants et l'espoir qui anime chacune de leurs courses. Là est notre souffle !

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