



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 22 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.*

### **L'expérience de la solitude**

**Laurence Freeman, o.s.b.**, extrait de « La nécessité de la solitude », *The Selfless Self* (Londres : DLT, 1989), p. 156-157.

L'expérience de la solitude à laquelle nous conduit la méditation, si nous avons le courage de la simplicité, n'est pas une fuite. Elle est une rencontre. Le grand mystère qui se dévoile... c'est que cette rencontre se produit à un niveau de l'être où nous pensions n'avoir personne à rencontrer. C'est à ce niveau, que nous évitions parce que nous ne voulions pas nous trouver nous-mêmes et prendre conscience de la peur d'être finalement seuls, que nous trouvons tout ce que nous cherchions. Autrefois, nous faisons tout pour nous détourner de nous-mêmes tellement nous craignons de découvrir la froide et éternelle solitude du moi. Mais la méditation révèle que cette peur est la folie ultime, car à ce niveau de notre être où nous pensions n'avoir personne à rencontrer, nous rencontrons le Christ. [...]

La méditation démontre son efficacité dans la façon dont nous établissons des relations. Elle conduit à une prise de conscience plus profonde et plus aiguë de notre véritable nature. La vérité de la nature humaine n'est pas, comme nous le redoutons, celle d'un grain de poussière cosmique isolé, d'une monade solitaire, mais celle d'êtres en communion. [...] Sans amour humain, tout ce que nous appelons l'amour de Dieu n'est qu'une farce et une imposture.

### **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**

**"Traditional Irish Blessing"** [Bénédictio irlandaise traditionnelle], extrait de ***Earth Prayers: 365 Prayers, Poems and Invocations from Around the World***, ed. by Elizabeth Roberts and Elias Amidon (New York: HarperCollins, 1991), p. 204.

Que la bénédiction de la lumière soit sur toi, la lumière extérieure et la lumière intérieure.

Que le soleil béni brille sur toi et réchauffe ton cœur jusqu'à ce qu'il brille comme un grand feu de tourbe, de sorte que l'étranger puisse venir s'y réchauffer, ainsi que l'ami.

Et que la lumière brille de tes deux yeux, comme une bougie placée aux deux fenêtres d'une maison, invitant à entrer le vagabond dans la tempête.

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](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)