



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 29 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.

Nous sommes l'espace de Dieu

Extrait de la lettre de **Laurence Freeman**, o.s.b., dans le *Bulletin trimestriel de la WCCM France*, octobre 2017.

Le mot « contemplation » cache le mot *templum*, ou « temple ». Aujourd'hui, nous l'imaginons comme un édifice religieux. Le sens originel n'était pas la structure physique mais l'espace même, avant que l'édifice ne soit érigé ou que des événements sacrés ne s'y déroulent. Cela donne un nouveau sens aux mots de saint Paul : « Ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu et que l'Esprit de Dieu habite en vous ? » (1 Co 3, 16). Nous sommes donc un espace. Nous ne contenons pas seulement de l'imagination et des pensées extraordinaires, des circuits neuronaux et une biologie complexe. Nous sommes l'espace de Dieu.

[Et nous sommes en relation.] Sœur Eileen O'Hea prononça cette phrase marquante que je garde en mémoire : la relation est le fondement sacré de notre humanité. C'est là une vision de toute relation. D'un point de vue existentiel, nous ne pouvons nous imaginer sans relations qui nous ancrent à tous les niveaux : historique, social, émotionnel, écologique et cosmique. Nous vivons dans un réseau d'êtres interconnectés. La relation contemplative signifie dépasser le sens étroit de l'ensemble de « mes » relations – celles que nous contrôlons, possédons, jalouons ou défendons violemment avec le côté obscur de l'Éros. Au contraire, nous considérons les relations comme des champs de croissance où nous apprenons à être fidèles, non possessifs, aimant avec détachement et sans projection – et à progresser dans la connaissance de soi. Les relations ne sont pas une construction de l'ego, mais elles sont les espaces d'un temple.

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

François Cheng, extrait de *Cinq méditations sur la mort*, Albin Michel, 2013.

Chacun de nous est finitude
L'infini est ce qui naît d'entre nous
fait d'inattendus et d'inespérés
Célébrer l'au-delà du désir, l'au-delà de soi
Seule voie en vérité où nous pourrions encore
tenir l'initiale promesse.

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