



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 17 AOÛT 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.*

Extrait de **John Main o.s.b.**, "Two Words from the Past" [Deux mots du passé], *The Heart of Creation*, Darton, Longman & Todd, Londres, 1988, p. 42-44.

L'autre jour, un jeune homme est venu me voir pour me demander comment je pouvais supporter de regarder par la fenêtre et voir tous les jours la même chose. « Est-ce que cela ne vous rend pas dingue ? » Mais la vraie question est plutôt celle-ci : « Comment se fait-il que nous puissions toujours voir tant de choses en regardant tous les jours par la même fenêtre ? » Les premiers Pères savaient que l'ennui vient du « désir », le désir de réussite ou de gloire, de nouveauté, de changement d'environnement ou d'activité, de relations différentes, de certitudes.

La prière pure diminue le désir. Dans l'immobilité de la prière, de plus en plus calme à mesure que l'on approche de la Source de tout ce qui est, de tout ce qui peut être, on est tellement rempli d'émerveillement qu'il n'y a plus de place pour le désir. Ce n'est pas tant que l'on transcende le désir mais plutôt qu'il n'y a simplement plus de place en nous pour un tel désir. Toute la place est occupée par la merveille de Dieu. L'attention, qui s'éparpille en désirs, est rappelée et absorbée en Dieu. [...]

En méditant, nous lâchons le désir de contrôler, de posséder, de dominer, et à la place, nous ne cherchons qu'à être qui nous sommes, et en étant la personne que nous sommes, nous sommes ouverts au Dieu qui est.

### **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.*

Un poème de **Murièle Bothier**

### **Le silence en Présence**

Accompagner dans le silence  
De ses sens,  
la Présence,  
Mène à une infinie reconnaissance  
Vis-à-vis de son existence.  
Avec une conscience  
Élargie au champ immense  
De l'inconscience,  
Tout finit par faire sens.  
Même la cruelle souffrance.  
En choisissant la confiance,  
On y trouve souvent l'espérance.  
Tout au fond des plus grandes tristesses,  
Reste une joyeuse graine d'ivresse  
Qui irradie les cœurs  
Jusqu'au retour de l'allégresse.  
Accepter d'avoir les deux en soi,  
Le blues et la joie  
Pour accéder à l'unité  
Guide les pas vers l'éternité.

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)