



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 21 SEPTEMBRE 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.

Une grande école de communauté

John Main osb, « Christian Community », in : *The Hunger for Depth and Meaning*, éd. Peter Ng (Singapour: Medio Media, 2007), pp.143-4.

Le péché d'idolâtrie consiste précisément à fabriquer notre propre dieu à notre image et à notre ressemblance. Plutôt que de trouver Dieu dans la différence imposante qui existe entre Lui et nous, nous nous fabriquons un modèle réduit à notre image psychique et affective. Faisant cela, nous ne blessons pas Dieu, bien sûr, car l'irréalité n'a aucun pouvoir sur la vérité. Mais nous nous rabaissons et nous égarons en renonçant au potentiel et à la gloire divine de notre humanité pour l'éclat trompeur du veau d'or.

La vérité est tellement plus riche, tellement plus belle. La voie pour comprendre cette vérité se trouve dans le silence de notre méditation. Le pouvoir du silence est de permettre à la vérité d'émerger, de grandir, de devenir visible. Nous savons qu'elle est plus grande que nous et c'est en dehors de nous que nous trouvons une humilité peut-être inattendue qui nous amène à un vrai silence attentif. Nous laissons la vérité être.

De même que nous pouvons réduire Dieu à notre mesure et imposer notre identité personnelle, nous pouvons aussi le faire avec les autres. En méditant, nous développons notre capacité à tourner tout notre être vers l'Autre. Nous apprenons à laisser notre prochain être, tout comme nous apprenons à laisser Dieu être. Nous apprenons à ne pas manipuler notre prochain, mais plutôt à le respecter, à respecter sa valeur, la merveille de son être. En d'autres termes, nous apprenons à l'aimer... Pour cette raison, la prière est une grande école de communauté.

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

Robert Frost, « A Time to Talk », in : *The Poetry of Robert Frost* (New York: Henry Holt, 1979), cité dans *The Writer's Almanac*, 1.31.17

Un temps pour parler

Lorsque, de la route, un ami m'appelle
Et ramène son cheval au pas,
je ne reste pas immobile à regarder alentour
Vers toutes les collines que je n'ai pas bêchées,
ni à crier de là où je suis, « Qu'est-ce qu'il y a ? »
Non, pas quand c'est le temps de parler.
J'enfonce ma houe dans le sol moelleux,
La pointe de la lame de cinq pieds en l'air,
Et je me mets en marche : je monte au mur de pierre
Pour une visite amicale.

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 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