



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 5 OCTOBRE 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 courage qui vient de la solitude

Laurence Freeman o.s.b., "Letter One" in: *Common Grounds* (New York: Continuum, 1999), pp. 17, 18.

La sainteté exige du courage, le courage qui vient de la solitude. Tant que ce courage n'est pas apparu en nous, nous ne pouvons atteindre le but auquel, au plus profond de nous-même, nous aspirons et vers lequel tendent nos efforts. Tant que nous ne sommes pas conscients que nous participons de droit à la communauté de Dieu et à l'univers de Dieu, le grand *shalom* n'est pas pour nous. L'obéissance aux règles et aux conventions de la religion n'est pas en soi une manifestation de sainteté, mais elle nous prépare à une expérience qui se déploie dans la vie et dans les relations humaines, qui surtout s'exprime dans la compassion et l'amitié inconditionnelle, expérience qui n'est autre que l'ouverture de l'œil du cœur. Elle lève de voile d'ignorance qui trouble la vision profonde de la vraie nature de la réalité. [...]

Lorsque survient cette révélation, nous ressentons du soulagement, de l'exultation et de la joie. Une joie pure. La sainteté grandit à travers des révélations à tous les niveaux de notre vie et de notre conscience. Mais elle s'approfondit dans la révélation fondamentale qui survient lorsque nous voyons à travers nous-mêmes. Cela se produit lorsque le mur de briques de l'ego cède à l'esprit du Christ. Notre individualité isolée, avec sa tristesse inhérente, s'élargit pour révéler la véritable individualisation, montrant que nous sommes des parties indivisibles du grand tout. La fixation sur nos péchés ou sur ceux des autres est absorbée dans la perception de Dieu comme qui est tout en tous.

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

Maurice ZUNDEL, « *Émerveillement continué à la lumière d'un amour inépuisable* ». Extrait d'une homélie donnée à Lausanne pour le 4^{ème} dimanche de Carême en 1960.

Einstein, le très grand savant, a dit ce mot qui exprime sa grande âme, son sens profondément religieux, et qui porte si loin : « *l'homme, dit-il, qui a perdu la faculté de s'émerveiller et d'être frappé de respect est comme s'il était mort* »... ..Et on s'étonne souvent, précisément, que des artistes, des savants, des contemplateurs de la nature, des poètes, des musiciens, on s'étonne qu'ils aient un tonus, une puissance dans leur ferveur, un oubli d'eux-mêmes dans leur émerveillement, que souvent les gens religieux n'éprouvent aucunement ! Si souvent les hommes religieux prennent la vie chrétienne comme un devoir, comme un ensemble d'exercices, comme des méthodes que l'on applique, parce qu'il faut bien, parce qu'il faut servir Dieu puisqu'il est le maître ! qu'il faut aller au Ciel puisque c'est le seul moyen d'échapper à l'enfer, mais tout cela ne jaillit pas de source, tout cela n'est pas nouveau, tout cela ne suscite pas l'enthousiasme, tout cela ne renouvelle pas la jeunesse ! **C'est donc qu'il manque à cette religion une dimension essentielle qui est celle précisément du Silence, de la contemplation, de l'émerveillement, de la découverte inépuisable et toujours nouvelle.** »

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