



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 12 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 besoin d'une nouvelle voie

Laurence Freeman o.s.b., extrait du *Bulletin trimestriel de la WCCM*, hiver 1996.

Aujourd'hui, nous avons besoin d'une nouvelle voie dans le dialogue religieux, faite de tolérance, de respect et d'enseignement mutuels que les générations précédentes n'auraient jamais pu imaginer. Sa légitimité pour les chrétiens est attestée par le fait qu'elle est tellement compatible avec la personnalité et l'exemple de Jésus. Il ne rejetait personne, tolérait tout le monde et voyait le mystère de Dieu en tout être humain et dans la nature. Il mangeait en compagnie de ceux qu'il aurait dû mépriser ; il parlait avec ceux qu'il aurait dû éviter. Il était aussi ouvert aux autres qu'il l'était à Dieu...

En Jésus, le temps et l'éternité se rencontrent [...] et la jonction se fait dans la pauvreté humaine en esprit. [...] La pauvreté n'est pas seulement l'absence de choses, mais la conscience que l'on a besoin des autres, de Dieu. Ce besoin chez l'être humain est universel. Il est partagé par les plus riches et puissants comme par les pauvres et les plus marginalisés. Il n'est que le sentiment très fort que suscite notre état d'interdépendance.

En méditation, nous plongeons à un niveau de réalité plus profond que le niveau superficiel du mental dominé par l'ego qui, trop souvent, nous retient dans le filet de l'illusion de notre indépendance et de notre isolement. Nous ne sommes pas séparés les uns des autres ni de Dieu. La sagesse consiste à reconnaître ce fait, et la compassion à le mettre en pratique.

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

LES UPANISHADS, extrait de *Shvetashvatara Upanishad*.

Que le Seigneur de l'Amour,
qui se projette dans cet univers aux formes innombrables,
d'où tous les êtres proviennent et vers qui tous retournent,
nous accorde la grâce de la sagesse.

Il est le feu et le soleil, et la lune et les étoiles.
Il est l'air et la mer, et le Créateur, Prajapati.
Il est ce garçon, il est cette fille,
il est cet homme, il est cette femme,
et il est aussi ce vieil homme, titubant sur son bâton.
Son visage est partout.

Il est l'oiseau bleu, il est l'oiseau vert aux yeux rouges ;
il est le nuage d'orage, et il est les saisons et les mers.
Il n'a pas de commencement, il n'a pas de fin.
Il est la source d'où tout évolue.

De son pouvoir divin provient tout ce spectacle de noms et de formes,
de toi et moi, qui jette le sort de la douleur et du plaisir.
Ce n'est que lorsque nous perçons le voile
que nous voyons Celui qui apparaît comme plusieurs.

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