



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 31 MAI 2026

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.

Les espaces subtils de silence et de solitude

Laurence Freeman, extrait du *Bulletin trimestriel de la WCCM*, juillet 2017.

Le niveau sonore moyen en ville atteint souvent 70 décibels, l'équivalent du bruit d'un aspirateur. La plupart des habitants de la planète vivant désormais en ville, nous nous habituons au bruit, tout comme s'urbanisent des animaux tels que les renards, autrefois exclusivement ruraux. L'urbanisation nous pousse à nous adapter aux multiples bruits des villes. Des études montrent que s'habituer à de tels niveaux sonores est néfaste. C'est une forme de pollution qui provoque insomnies, dépression, agressivité et isolement. Le bruit est plus qu'une simple nuisance : c'est un problème grave, pas seulement pour les méditants.

Cette exposition au bruit nous affecte également lorsque, comme Jésus, nous nous retirons dans un lieu paisible pour prier. Arriver dans un lieu véritablement paisible peut, au premier abord, être un choc. On peut ressentir au début une certaine absence, voire un sentiment de perte. Puis on remarque des sons. Non pas du bruit, mais des sons, des sons naturels : le chant des oiseaux - son vibrant et riche de significations que nous ne pouvons déchiffrer lorsqu'on l'écoute attentivement - le bruit de fond constant des insectes les jours et les nuits d'été, le vent dans les arbres, les cloches de l'église... bruits qui ne distraient ni n'agacent les méditants.

Il y a aussi les sons humains, éternuellement, toux, mouvements qui ne dérangent pas non plus s'ils sont naturels et respectueux. Le bruit est artificiel et ne se soucie pas de ce qu'il perturbe. Les sons nous parviennent subtilement du grand silence de la nature et attirent notre attention.

En nous habituant à un lieu silencieux et à ses bruits naturels, nous prenons conscience, en l'absence de bruit extérieur, du niveau constant de notre propre tumulte intérieur. Inutile d'en blâmer les voisins ou la circulation. C'est là que commence le travail du silence. Nous sommes tellement habitués à ce tumulte intérieur que nous cherchons inconsciemment à le maintenir. Nous sommes en quête de nouvelles stimulations sensorielles. Le signe le plus évident est le lien psychique que nous avons tissé avec nos téléphones portables. Nous nous y tournons de manière addictive pour nous stimuler et nous distraire, pour continuer à consommer. S'il n'y a pas de messages, nous jouons à un jeu. Les subtils espaces de silence et de solitude qui existaient autrefois, lorsque nous marchions dans la rue, attendions le bus ou un rendez-vous chez le dentiste, ont été aspirés par le *daimôn*, cet autre moi que nous croyons trouver dans le téléphone.

La distraction a toujours fait partie de la condition humaine. Les moines du désert y voyaient notre péché originel, la chute de l'attention pure. C'est l'intensification du tumulte intérieur qui constitue notre crise actuelle.

Notre situation est pire, certes, mais pas fondamentalement différente de celle de nos prédécesseurs ; cela signifie que nous pouvons puiser dans le passé une sagesse applicable aux conditions de la vie moderne. Dieu est joie et ceux qui sont fidèles sont en Dieu, appelés intérieurement, loin du bruit qui nous entoure, vers la joie du silence. Augustin demande : « Pourquoi nous agitons-nous à la recherche de Dieu qui est déjà là, auprès de nous ? Si seulement nous pouvions être avec Dieu ! » (Saint Augustin, *De Trinitate*)

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

Haïku de **Matsuo Bashō**

Silence —
le chant de la cigale
s'écoule dans la pierre.

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